

Утверждаю

Заведующий
МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"
_____/Пашков А.В./

МЕНЮ
12 марта 2025 г.
Ясли 10 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
1996	255 ТТК	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок, * соль йодированная)	150	6,66	2,74	29,33	169,61	0,41
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,12	0,00	3,89	16,05	0,02
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	31/8	2,45	6,70	16,65	138,18	0,00
Итого			369	9,23	9,44	49,87	323,84	0,43
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	189	0,76	0,76	18,55	88,95	30,28
Итого			189	0,76	0,76	18,55	88,95	30,28
Обед								
1996	40	* САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (* огурцы парниковые, * томаты парниковые, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	40	0,33	4,06	1,17	43,04	6,66
1996	131	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ(МИНТАЙ) (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * рыба минтай потрошёная обезглавленная)	150/40	9,06	2,17	11,56	102,36	6,18
2010	ТТК	* ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (* полуфабр.говяд. д/п, * полуфабр.свинина окорок д/п, * капуста белокочанная, * крупа рисовая , * яйца куриные (шт.), * лук репчатый, * морковь, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	180	15,41	13,62	12,90	236,61	18,25
2010	ТТК	* ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики) (* полуфабр.говяд. д/п, * капуста белокочанная, * крупа рисовая , * яйца куриные (шт.), * лук репчатый, * морковь, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	180	16,28	15,78	12,98	258,87	17,93
1996	528	*СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (*масло сладко-сливочное несоленое, * мука пшеничная высш.сорт, *томатная паста, * морковь, * лук репчатый, * сахар песок, * соль йодированная)	30	0,27	0,52	1,96	13,61	0,33
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	15	1,19	0,42	8,29	42,35	0,00
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С (* сухофрукты (смесь), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,25	0,04	7,11	30,26	35,12
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,95	0,33	13,19	60,95	0,00
Итого			635	28,46	21,16	56,18	529,18	66,54
Полдник								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр белорусское золото)	10	2,50	2,70	0,00	34,00	0,07
1996	685 687 ТТК	ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С МОЛОКОМ СГУЩЁННЫМ (* мука пшеничная высш.сорт, **масло сладко-сливочное несоленое, * сахар песок, * дрожжи, * яйца куриные (шт.), вода питьевая, * соль йодированная, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, * масло подсолнечное рафинированное)	75	6,67	6,25	42,80	253,57	0,10
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	138	4,25	3,54	6,64	74,98	0,76
Итого			223	13,42	12,49	49,44	362,55	0,93
Всего				51,87	43,85	174,04	1 304,52	98,18