

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

13 февраля 2025 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
1997	324	* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ (* яйца куриные (шт.))	40	4,92	4,45	0,27	60,76	0,00
1996	262 ТТК	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (* крупа манная, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * сахар песок)	150	3,93	2,18	16,97	102,93	0,43
1997	762 ТТК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,02	3,25	15,52	107,06	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	22/8	1,77	6,46	11,95	114,12	0,00
Итого			400	14,64	16,34	44,71	384,87	1,13
II Завтрак								
1996	297 ТТК	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ С ПОВИДЛОМ (* творог 5,0% жирности, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок, * крупа манная, **масло сладко-сливочное несоленое, * сухари панировочные, * яйца куриные (шт.), * виноград сушеный (изюм), * повидло)	50/20	6,29	3,72	21,52	143,64	0,22
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	100	0,06	0,00	1,66	6,87	0,01
Итого			170	6,35	3,72	23,18	150,51	0,23
Обед								
1996	110	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ (* свекла, * капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * соль йодированная, * томатная паста, * масло подсолнечное рафинированное, * сахар песок, * лимонная кислота, вода питьевая, * полуфабр.свинина окорок д/п, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная)	150/15	4,94	6,77	7,45	111,55	4,86
1996	110	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ,СО СМЕТАНОЙ (аллергии) (* картофель, * капуста белокочанная, * свекла, * лук репчатый, * морковь, * томатная паста, * лимонная кислота, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр.говяд. д/п, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная)	150/15	5,64	4,36	8,25	95,02	6,18
1996	455 ТТК	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* филе грудки цб, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное)	60	11,43	4,89	11,43	135,02	0,42
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	120	2,76	3,73	15,80	107,83	7,37
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (* огурцы соленые)	10	0,28	0,00	0,30	1,19	0,51
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С (* сушеные абрикосы без косточки (курага), * сахар песок, вода питьевая, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,50	0,03	6,89	30,24	12,16
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			535	21,89	15,75	55,25	447,63	25,32
Полдник								
2012	465	* ПИЦЦА ДЕТСКАЯ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * дрожжи, * молоко пастер. 2,5% жирности, * филе грудки цб, * томатная паста, * сыр белорусское золото, * масло подсолнечное рафинированное)	75	11,94	5,11	27,02	201,61	0,82
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			275	11,94	5,11	50,02	293,61	12,82
Всего				54,82	40,92	173,16	1 276,62	39,50