

Утверждаю

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

МЕНЮ
13 марта 2025 г.
Ясли 10 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
1997	324	* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ (* яйца куриные (шт.))	40	4,89	4,42	0,27	60,45	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	2,19	16,99	103,15	0,44
1997	762 ТТК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,04	3,27	15,55	107,41	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	22/5	1,74	4,38	11,91	95,10	0,00
Итого			397	14,60	14,26	44,72	366,11	1,14
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)	50/18	6,28	3,77	20,56	140,51	0,21
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	100	0,06	0,00	1,64	6,81	0,01
Итого			168	6,34	3,77	22,20	147,32	0,22
Обед								
1996	110	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ,СО 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)	150/5	2,49	4,09	7,44	76,78	4,80
1996	110	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ,СО СМЕТАНОЙ (аллергики) (* свекла, * капуста белокочанная, * картофель, * лук репчатый, * морковь, * масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, вода питьевая, * лимонная кислота, * сахар песок, * соль йодированная, * полуфабр.говяд. д/п, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная)	150/5	2,68	3,10	7,37	68,21	5,01
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	11,35	4,89	11,10	133,47	0,42
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко- сливочное несоленое, * соль йодированная)	120	2,77	3,82	15,80	108,68	7,38
1996	таб№ 24	* ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (* томаты парниковые)	40	0,44	0,08	1,50	9,50	9,90
1996	588	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С (* виноград сушеный (изюм), * сахар песок, * лимонная кислота, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150	0,20	0,05	7,68	32,27	30,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			555	19,23	13,26	56,90	422,50	52,50
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	11,93	5,15	26,99	201,83	0,77
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			275	11,93	5,15	49,99	293,83	12,77
Всего				52,10	36,44	173,81	1 229,76	66,63