

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

**МЕНЮ**

13 мая 2025 г.

**Ясли 10 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа ячневая, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок, * соль йодированная)	150	4,20	2,47	17,56	106,88	0,49
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	180	4,02	3,25	15,52	107,05	0,70
1996		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	31/7	2,46	5,89	16,78	131,39	0,00
<b>Итого</b>			<b>368</b>	<b>10,68</b>	<b>11,61</b>	<b>49,86</b>	<b>345,32</b>	<b>1,19</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>	<b>24,00</b>
<b>Обед</b>								
1996	№60 ТТК	* ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (* картофель, * свекла, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	50	0,90	4,96	4,86	66,63	2,38
1997	174	*СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * пшено, * морковь, * лук репчатый, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * сметана обережье, * полуфабр.говяд. д/п, * петрушка сушеная)	150/10	4,12	3,41	6,18	71,82	4,82
1996	425	* ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ (* говяжья печень, * батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	50	9,04	8,70	6,98	143,01	6,34
1996	273 469	* РОЖКИ ОТВАРНЫЕ (**масло сладко-сливочное несоленое, * макаронные изделия высш.сорт, * соль йодированная, вода питьевая)	110	3,80	3,15	25,90	149,47	0,00
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД С ВИТАМИНОМ С (* смесь компотная из замороженных ягод, * сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150	0,05	0,08	3,16	14,34	36,02
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	29	1,90	0,32	12,84	59,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>549</b>	<b>19,81</b>	<b>20,62</b>	<b>59,92</b>	<b>504,57</b>	<b>49,56</b>
<b>Полдник</b>								
1996	297 ТТК	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (* творог 5,0% жирности, * молоко пастер. 2,5% жирности, * крупа манная, * яйца куриные (шт.), * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * сухари панировочные)	100	12,45	7,41	16,13	180,57	0,24
1996	550	* СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (* молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * сахар песок, *ванилин)	50	0,95	2,39	6,41	50,87	0,13
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>13,40</b>	<b>9,80</b>	<b>45,54</b>	<b>323,44</b>	<b>12,37</b>
<b>Всего</b>				<b>44,49</b>	<b>42,63</b>	<b>170,02</b>	<b>1 243,83</b>	<b>87,12</b>