

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

**МЕНЮ**

14 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2.5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	105	10,84	13,24	1,99	170,25	0,16
1996	630 ТТК	* ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (* чай черный байховый, * молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	150	2,43	1,94	13,36	80,39	0,44
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	21	1,53	0,53	10,72	54,81	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (* печенье сахарное мука высш. сорт)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>316</b>	<b>17,80</b>	<b>19,63</b>	<b>55,83</b>	<b>472,25</b>	<b>0,60</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	645	* КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ (* коктейль молочный)	100	2,70	2,50	14,50	75,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,70</b>	<b>2,50</b>	<b>14,50</b>	<b>75,00</b>	<b>0,50</b>
<b>Обед</b>								
1996	62	*САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (* капуста белокочанная, * морковь, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированное, * лимонная кислота, * соль йодированная)	40	0,60	1,97	3,66	35,13	5,78
1996	136	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ, С МЯСОМ (* картофель, * крупа рисовая, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр. свинина окорок д/п, * петрушка сушеная)	150/8	3,22	3,93	10,26	89,15	3,99
1996	136	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ, С ГОВЯДИНОЙ (аллергики) (* картофель, * крупа рисовая, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, вода питьевая, * полуфабр. говяд. д/п, * петрушка сушеная)	150/8	3,54	2,36	10,20	75,78	4,25
2003	210 ТТК	* РАГУ С КУРОЙ (* филе грудки цб, * масло подсолнечное рафинированное, * картофель, * лук репчатый, * морковь, * капуста белокочанная, **масло сладко-сливочное несоленое, * томатная паста, * мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * соль йодированная)	120/50	18,39	20,64	15,14	320,79	12,67
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С (* сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,46	0,03	6,44	28,20	35,14
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	31	2,04	0,34	13,79	63,67	0,00
<b>Итого</b>			<b>549</b>	<b>24,71</b>	<b>26,91</b>	<b>49,29</b>	<b>536,94</b>	<b>57,58</b>
<b>Полдник</b>								
1996	425	* ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (* говяжья печень, * батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	45	8,16	7,88	6,35	129,47	5,70
2024	ТТК	* НАПИТОК ИЗ СОКА (* сок фруктовый 1 литр, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	180	0,00	0,09	13,18	57,10	0,73
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	17	1,34	0,47	9,39	48,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>242</b>	<b>9,50</b>	<b>8,44</b>	<b>28,92</b>	<b>234,57</b>	<b>6,43</b>
<b>Всего</b>				<b>54,71</b>	<b>57,48</b>	<b>148,54</b>	<b>1 318,76</b>	<b>65,11</b>