

Утверждаю

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

МЕНЮ
14 апреля 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								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* овсяные хлопья "геркулес", * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	4,22	2,92	15,68	105,61	0,43
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	180	4,12	3,35	14,10	102,70	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	35/5	2,75	4,58	18,90	129,35	0,00
Итого			370	11,09	10,85	48,68	337,66	1,13
II Завтрак								
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Обед								
к/к	к/к	* САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ (* морковь, * яблоки, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированое)	30	0,29	2,55	2,33	33,73	0,85
1996	138	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, МЯСОМ (* картофель, * фасоль, зерно, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр.свинина окорок д/п, * филе грудки цб, * петрушка сушеная)	150/20/7	10,49	7,77	11,27	158,94	3,88
2004	481	* ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ (* полуфабр.говяд. д/п, * полуфабр.свинина окорок д/п, * молоко пастер. 2,5% жирности, * батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, *томатная паста, * соль йодированная)	60/50	9,38	10,75	8,96	171,18	0,53
1996	463 табл4	* РИС ОТВАРНОЙ (* крупа рисовая , вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	110	2,66	2,98	28,95	145,95	0,00
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (* огурцы соленые)	35	0,99	0,00	1,06	4,25	1,84
1996	588	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С (* сухофрукты (смесь), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,26	0,04	7,28	30,98	35,13
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			642	26,05	24,42	73,23	606,83	42,23
Полдник								
1996	685 695 734	ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ (* мука пшеничная высш.сорт, * молоко пастер. 2,5% жирности, * дрожжи, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная, * творог 5,0% жирности, *ванилин, * масло подсолнечное рафинированое)	75	8,47	4,18	32,33	201,07	0,14
1996	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	159	4,12	3,96	17,44	122,10	1,11
Итого			234	12,59	8,14	49,77	323,17	1,25
Всего				49,73	43,41	194,68	1 359,66	56,61