

Утверждаю

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

МЕНЮ
14 мая 2025 г.
Ясли 10 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
1997	324	* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ (* яйца куриные (шт.))	40	4,98	4,50	0,27	61,50	0,00
1966	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (* пшено, * крупа рисовая , * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	4,84	2,40	25,40	138,02	0,41
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,17	3,40	14,01	103,76	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	25/5	1,98	4,33	13,55	102,20	0,00
Итого			400	15,97	14,63	53,23	405,48	1,11
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								
1996	163	* СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ (* молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * капуста белокочанная, * картофель, * морковь, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	150	3,18	3,05	10,20	80,82	5,12
1996	430	*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * полуфабр.свинина окорок д/п, * масло подсолнечное рафинированое, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * сухари панировочные, * соль йодированная)	140	10,50	14,56	19,80	252,92	8,96
1996	430 ТТК	*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯДИНОЙ (аллергии) (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * полуфабр.говяд. д/п, * масло подсолнечное рафинированое, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * сухари панировочные, * соль йодированная)	140	12,16	9,40	19,82	212,12	9,00
1996	585	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ С (* яблоки, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	180	0,16	0,16	5,83	26,39	37,62
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	17	1,31	0,46	9,18	46,91	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	31	2,02	0,34	13,64	63,01	0,00
Итого			518	17,17	18,57	58,65	470,05	51,70
Полдник								
2021	ТТК	* СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (* говяжья печень, * яйца куриные (шт.), * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * молоко пастер. 2,5% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	40	8,83	3,83	5,30	91,17	5,95
2016	341	* ПЮРЕ МОРКОВНОЕ (* морковь, * сахар песок, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная)	50	0,90	0,32	4,78	26,11	0,96
2016	109	* БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко- сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое)	30	2,24	3,71	18,32	115,78	0,00
1996	645	* КЕФИР (* кефир 3,2 % жирности)	148	4,45	4,75	5,93	84,57	1,04
Итого			268	16,42	12,61	34,33	317,63	7,95
Всего				49,56	45,81	169,21	1 285,16	72,76