

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

_____/Пашков А.В./

МЕНЮ

16 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	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр белорусское золото)	10	2,50	2,70	0,00	33,96	0,07
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	105	10,82	13,19	1,96	169,73	0,16
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	168	5,13	4,28	8,03	90,60	0,92
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	33	2,52	0,89	17,64	90,15	0,00
		* ЗЕФИР (* зефир)	30	0,24	0,03	24,27	98,10	0,00
Итого			346	21,21	21,09	51,90	482,54	1,15
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	157	0,63	0,63	15,40	73,85	25,14
Итого			157	0,63	0,63	15,40	73,85	25,14
Обед								
2012	33	* САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (* свекла, * масло подсолнечное рафинированное)	30	0,42	1,84	2,44	27,95	1,14
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ,СО СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, *томатная паста, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная)	150/15	4,35	5,05	5,44	85,05	7,50
1996	403	* ПЛОВ С МЯСОМ (* полуфабр.свинина окорок д/п, * крупа рисовая , * масло подсолнечное рафинированное, * лук репчатый, * морковь, **масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, * соль йодированная)	160	10,64	13,18	34,05	290,47	1,01
1996	403 ТТК	* ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики) (* полуфабр.говяд. д/п, * масло подсолнечное рафинированное, * крупа рисовая , * лук репчатый, * морковь, **масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, * соль йодированная)	160	12,64	9,95	34,11	268,33	0,99
1996	591	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, * сахар песок)	150	0,00	0,00	22,99	91,24	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	16	1,26	0,44	8,83	45,12	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	34	2,23	0,37	15,05	69,53	0,00
Итого			555	18,90	20,88	88,80	609,36	9,65
Полдник								
1996	681/68 2 118	* ОЛАДЫ (* мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * сахар песок, * соль йодированная, * дрожжи, * масло подсолнечное рафинированное)	50	3,14	2,89	20,52	120,68	0,00
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			250	3,14	2,89	43,52	212,68	12,00
Всего				43,88	45,49	199,62	1 378,43	47,94