

Утверждаю

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

## МЕНЮ

16 июня 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>								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр белорусское золото)	10	2,50	2,70	0,00	33,97	0,07
1996	255 ТТК	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * сахар песок)	150	6,69	2,77	29,29	169,84	0,42
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,08	3,30	15,62	108,11	0,71
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной, **масло сладко-сливочное несоленое)	25/5	1,99	4,46	12,71	99,42	0,00
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>15,26</b>	<b>13,23</b>	<b>57,62</b>	<b>411,34</b>	<b>1,20</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	101	3,08	2,57	4,83	54,42	0,55
<b>Итого</b>			<b>101</b>	<b>3,08</b>	<b>2,57</b>	<b>4,83</b>	<b>54,42</b>	<b>0,55</b>
<b>Обед</b>								
1996	128/3	* РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * сметана обережье, * петрушка сушеная, * полуфабр.свинина окорок д/п)	150/10	4,29	6,16	9,42	110,00	6,54
2004	465	* ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА (* говяжья печень, * крупа рисовая, вода питьевая, * соль йодированная, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное, * мука пшеничная высш.сорт)	60/60	7,39	10,35	11,40	166,90	4,49
2004	217 600	* КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЁНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (* картофель молодой, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * сметана обережье, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * соль йодированная)	120	2,56	7,65	19,04	155,67	8,77
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД С ВИТАМИНОМ "С" (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	180	0,05	0,09	2,72	12,66	36,08
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>16,27</b>	<b>24,58</b>	<b>55,96</b>	<b>507,03</b>	<b>55,88</b>
<b>Полдник</b>								
1996	320	* РЫБА ГОРБУША(ФИЛЕ), ЗАПЕЧЁННАЯ В ОМЛЕТЕ (* рыба горбуша филе, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная, **масло сладко-сливочное несоленое)	60	11,39	6,42	2,04	111,73	0,20
1996	236 ТТК	* КАБАЧКИ ЗАПЕЧЁННЫЕ (*кабачки, * мука пшеничная высш.сорт, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	50	0,57	3,13	4,22	47,74	4,49
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,12	0,00	4,86	19,94	0,02
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (* батон нарезной)	20	1,54	0,58	10,02	51,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>13,62</b>	<b>10,13</b>	<b>21,14</b>	<b>231,21</b>	<b>4,71</b>
<b>Всего</b>				<b>48,23</b>	<b>50,51</b>	<b>139,55</b>	<b>1 204,00</b>	<b>62,34</b>