

Утверждаю

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

МЕНЮ

17 марта 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								
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	4,25	2,96	15,75	106,41	0,44
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * какао-порошок, * сахар песок)	180	4,20	3,42	14,22	104,01	0,71
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	35/10	2,80	8,10	18,97	161,55	0,00
Итого			375	11,25	14,48	48,94	371,97	1,15
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 рафинированное)	30	0,29	2,55	2,36	33,87	0,85
1996	138	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, С МЯСОМ (* картофель, * фасоль, зерно, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр. свинина окорок д/п, * петрушка сушеная)	150/30	10,65	10,30	11,19	182,45	3,78
1996	138	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, С ГОВЯДИНОЙ (аллергии) (* картофель, * фасоль, зерно, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр. говяд. д/п, * петрушка сушеная)	150/30	12,58	4,50	12,64	142,91	4,31
2004	481	* ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ (* полуфабр. говяд. д/п, * полуфабр. свинина окорок д/п, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, * томатная паста, * соль йодированная)	60/50	9,36	10,58	8,89	169,33	0,46
2004	481	* ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ (аллергии) (* полуфабр. говяд. д/п, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш. сорт, * морковь, вода питьевая, * томатная паста, * соль йодированная)	60/50	10,23	6,66	8,97	136,89	0,50
1996	463 табл4	* РИС ОТВАРНОЙ (* крупа рисовая, вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	110	2,66	2,94	28,93	145,46	0,00
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (* огурцы соленые)	27	0,75	0,00	0,80	3,21	1,39
1996	588	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С (* сухофрукты (смесь), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,25	0,04	7,16	30,49	35,12
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			637	25,94	26,74	72,71	626,61	41,60
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 рафинированное)	75	8,43	4,16	32,39	200,82	0,14
1996	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	160	4,15	3,99	17,55	122,85	1,12
Итого			235	12,58	8,15	49,94	323,67	1,26
Всего				49,77	49,37	194,59	1 414,25	56,01