

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

\_\_\_\_\_ /Пашков А.В./

# МЕНЮ

18 февраля 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>								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа ячневая, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок, * соль йодированная)	150	4,20	2,46	17,66	107,27	0,49
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	180	4,02	3,25	15,51	106,97	0,70
1997	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	29/5	2,31	4,39	15,89	113,74	0,00
<b>Итого</b>			<b>364</b>	<b>10,53</b>	<b>10,10</b>	<b>49,06</b>	<b>327,98</b>	<b>1,19</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>	<b>24,00</b>
<b>Обед</b>								
1996	№60 ТТК	* ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (* картофель, * свекла, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	50	0,87	4,96	4,84	66,57	2,37
1997	174	*СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * пшено, * морковь, * лук репчатый, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * сметана 15% жирности, * полуфабр.говяд. д/п, * петрушка сушеная)	150/10	4,12	3,25	6,11	70,11	4,84
1996	425	* ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ (* говяжья печень, * батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	50	9,04	8,75	6,97	143,47	6,34
1996	273 469	* РОЖКИ ОТВАРНЫЕ (вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * макаронные изделия высш.сорт, * соль йодированная)	110	3,84	3,17	26,17	150,93	0,00
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД С ВИТАМИНОМ С (* смесь компотная из замороженных ягод, * сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150	0,05	0,09	3,17	14,43	36,02
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	27	1,79	0,30	12,07	55,74	0,00
<b>Итого</b>			<b>547</b>	<b>19,71</b>	<b>20,52</b>	<b>59,33</b>	<b>501,25</b>	<b>49,57</b>
<b>Полдник</b>								
1996	297 ТТК	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (* творог 5,0% жирности, * молоко пастер. 2,5% жирности, * крупа манная, * яйца куриные (шт.), * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * сухари панировочные)	100	12,41	7,44	16,05	180,31	0,24
1996	550	* СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (* молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * сахар песок, *ванилин)	50	0,95	2,44	6,41	51,35	0,13
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>13,36</b>	<b>9,88</b>	<b>45,46</b>	<b>323,66</b>	<b>12,37</b>
<b>Всего</b>				<b>44,20</b>	<b>41,10</b>	<b>168,55</b>	<b>1 223,39</b>	<b>87,13</b>