

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

_____/Пашков А.В./

МЕНЮ

18 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 ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа ячневая, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок, * соль йодированная)	150	4,18	2,45	17,44	106,26	0,49
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	180	4,01	3,24	15,50	106,88	0,70
1997	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленное)	30/10	2,39	8,17	16,17	149,24	0,00
Итого			370	10,58	13,86	49,11	362,38	1,19
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00
Итого			150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00
Обед								
1996	№60 ТТК	* ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (* картофель, * свекла, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	50	0,83	4,96	4,78	66,33	2,33
1997	174	*СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * пшено, * морковь, * лук репчатый, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * сметана обережье, * полуфабр.говяд. д/п, * петрушка сушеная)	150/10	4,12	3,48	6,11	72,06	4,83
1996	425	* ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ (* говяжья печень, * батон нарезной йодированный, **масло сладко- сливочное несоленное, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	50	8,98	8,70	6,53	140,88	6,34
1996	273 469	* РОЖКИ ОТВАРНЫЕ (вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленное, * макаронные изделия высш.сорт, * соль йодированная)	110	3,82	3,18	26,07	150,54	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	3,16	14,32	36,02
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	28	1,84	0,31	12,45	57,51	0,00
Итого			548	19,64	20,72	59,10	501,64	49,52
Полдник								
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 несоленное, * сухари панировочные)	100	12,48	7,44	16,48	182,18	0,24
1996	550	* СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (* молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленное, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * сахар песок, *ванилин)	50	0,95	2,40	6,41	51,02	0,13
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			350	13,43	9,84	45,89	325,20	12,37
Всего				44,25	45,02	168,80	1 259,72	87,08