

Утверждаю

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

МЕНЮ
18 апреля 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	33,94	0,07
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	105	10,90	13,32	2,00	171,25	0,16
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	177	5,40	4,50	8,47	95,49	0,96
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	29	2,22	0,78	15,48	79,13	0,00
		* ЗЕФИР (* зефир)	30	0,24	0,03	23,94	97,80	0,00
Итого			351	21,26	21,33	49,89	477,61	1,19
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	134	0,54	0,54	13,13	62,98	21,44
Итого			134	0,54	0,54	13,13	62,98	21,44
Обед								
2012	33	* САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (* свекла, * масло подсолнечное рафинированое)	40	0,55	2,38	3,26	36,57	1,53
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ,СО СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, *томатная паста, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная)	150/15	4,30	5,02	5,47	84,74	7,59
1996	403	* ПЛОВ С МЯСОМ (* полуфабр.свинина окорок д/п, * крупа рисовая , * масло подсолнечное рафинированое, * лук репчатый, * морковь, **масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, * соль йодированная)	170	12,00	14,77	36,28	318,69	1,17
1996	403 ТТК	* ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики) (* полуфабр.говяд. д/п, * масло подсолнечное рафинированое, * крупа рисовая , * лук репчатый, * морковь, **масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, * соль йодированная)	200	15,84	12,47	43,15	337,83	1,48
1996	591	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, * сахар песок)	150	0,00	0,00	23,32	92,53	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	14	1,11	0,39	7,75	39,62	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	27	1,80	0,30	12,16	56,18	0,00
Итого			566	19,76	22,86	88,24	628,33	10,29
Полдник								
1996	681/68 2 118	* ОЛАДЫ (* мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * сахар песок, * соль йодированная, * дрожжи, * масло подсолнечное рафинированое)	50	3,15	2,91	20,52	120,88	0,00
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			250	3,15	2,91	43,52	212,88	12,00
Всего				44,71	47,64	194,78	1 381,80	44,92