

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

18 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		
Завтрак								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (* пшено, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	4,60	2,49	19,41	115,77	0,42
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,12	0,00	3,89	16,06	0,02
1997	1	* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной, **масло сладко-сливочное несоленое)	33/15	2,73	11,75	16,98	185,15	0,00
Итого			348	7,45	14,24	40,28	316,98	0,44
II Завтрак								
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ (* кефир 3,2 % жирности)	195	5,85	6,24	7,80	111,12	1,36
Итого			195	5,85	6,24	7,80	111,12	1,36
Обед								
1996	110	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ, СМЕТАНОЙ (* свекла, * капуста белокочанная, * картофель молодой, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * масло подсолнечное рафинированное, * сахар песок, * лимонная кислота, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана обережье, * сметана 15% жирности, * филе грудки цб, * петрушка сушеная)	150/9	3,97	2,79	7,49	71,40	5,02
1996	330	* ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (* рыба минтай потрошёная обезглавленная, * рыба горбуша филе, * лук репчатый, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	70	11,25	8,55	5,40	142,54	0,97
1996	215 553	*РАГУ ОВОЩНОЕ (* картофель молодой, * морковь, * капуста белокочанная, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, * сметана обережье, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	130	2,66	5,91	15,69	127,33	10,45
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	50	0,35	0,05	1,25	6,99	4,99
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С (* виноград сушеный (изюм), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,22	0,05	8,32	35,00	35,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	31	2,07	0,34	13,96	64,49	0,00
Итого			590	20,52	17,69	52,11	447,75	56,43
Полдник								
2003	ТТК	* БУЛОЧКА «ТВОРОЖНАЯ» (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * творог 5,0% жирности, * дрожжи, * соль йодированная, * ванилин, * масло подсолнечное рафинированное)	50	5,91	2,81	26,00	153,06	0,08
1996	645	* КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ (* коктейль молочный)	149	4,01	3,72	21,56	111,52	0,74
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00
Итого			349	10,52	7,13	62,26	335,08	24,82
Всего				44,34	45,30	162,45	1 210,93	83,05