

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

19 февраля 2025 г.

Ясли 10 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                   | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 1997                          | 324                 | * ЯЙЦО ВАРЁНОЕ<br>(* яйца куриные (шт.))                                                                                                                                                                                                                                             | 40    | 4,94              | 4,47       | 0,27             | 61,00                                         | 0,00                  |
| 1966                          | 262<br>ТТК          | * КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»<br>(* пшено, * крупа рисовая , * молоко пастер. 2,5% жирности, вода<br>питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)                                                                                                                                 | 150   | 4,84              | 2,39       | 25,39            | 137,97                                        | 0,41                  |
| 1996                          | 642<br>ТТК          | * КАКАО С МОЛОКОМ<br>(* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, *<br>сахар песок)                                                                                                                                                                              | 180   | 4,17              | 3,39       | 14,18            | 103,51                                        | 0,70                  |
| 1997                          | 1                   | *ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ<br>(* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное<br>несоленное)                                                                                                                                                        | 24/5  | 1,88              | 4,22       | 12,86            | 98,12                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 399   | 15,83             | 14,47      | 52,70            | 400,60                                        | 1,11                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2016                          | 418                 | * СОК ФРУКТОВЫЙ<br>(* 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                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 1996                          | 163                 | * СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ<br>(* молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * капуста<br>белокочанная, * картофель, * морковь, **масло сладко-сливочное<br>несоленное, * соль йодированная)                                                                                          | 150   | 3,18              | 3,05       | 10,19            | 80,77                                         | 5,10                  |
| 1996                          | 430                 | *ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ<br>( * картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), *<br>полуфабр.свинина окорск д/п, * масло подсолнечное рафинированое,<br>* лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленное, * сухари<br>панировочные, * соль йодированная) | 160   | 12,60             | 17,17      | 22,98            | 297,72                                        | 10,25                 |
| 1996                          | 585                 | * КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С<br>ВИТАМИНОМ С<br>(* яблоки, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота,<br>аскорбиновая кислота)                                                                                                                                                   | 180   | 0,16              | 0,16       | 5,83             | 26,38                                         | 37,62                 |
| 1996                          |                     | * ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ<br>(* батон нарезной йодированный)                                                                                                                                                                                                                     | 16    | 1,24              | 0,44       | 8,70             | 44,46                                         | 0,00                  |
| 1996                          |                     | * ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(* хлеб дарницкий 1с 0,65)                                                                                                                                                                                                                                          | 27    | 1,80              | 0,30       | 12,14            | 56,08                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 533   | 18,98             | 21,12      | 59,84            | 505,41                                        | 52,97                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2021                          | ТТК                 | * СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ<br>(* говяжья печень, * яйца куриные (шт.), * лук репчатый, **масло<br>сладко-сливочное несоленное, * молоко пастер. 2,5% жирности, * мука<br>пшеничная высш.сорт, * соль йодированная, * масло подсолнечное<br>рафинированое)                                     | 50    | 11,01             | 4,78       | 6,60             | 113,76                                        | 7,43                  |
| 2016                          | 341                 | * ПЮРЕ МОРКОВНОЕ<br>(* морковь, * сахар песок, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль<br>йодированная)                                                                                                                                                                               | 60    | 1,08              | 0,38       | 5,80             | 31,56                                         | 1,15                  |
| 2016                          | 109                 | * БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ<br>(* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко-<br>сливочное несоленное, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная, *<br>дрожжи, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое)                                                                | 30    | 2,25              | 3,64       | 18,29            | 114,93                                        | 0,00                  |
| 1996                          | 645                 | * КЕФИР<br>(* кефир 3,2 % жирности)                                                                                                                                                                                                                                                  | 150   | 4,50              | 4,80       | 6,00             | 85,43                                         | 1,05                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 290   | 18,84             | 13,60      | 36,69            | 345,68                                        | 9,63                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | 53,65             | 49,19      | 172,23           | 1 343,69                                      | 75,71                 |