

Утверждаю

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

МЕНЮ
19 июня 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	324	* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ (* яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
1996	162	* СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ (* молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, * крупа рисовая , **масло сладко-сливочное несоленое, * сахар песок, * соль йодированная)	150	2,78	2,73	11,63	80,40	0,39
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	150	3,48	2,83	12,93	91,54	0,58
1997	1	* БАТОНЧИК К ЧАЮ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батончик к чаю, **масло сладко-сливочное несоленое)	30/5	2,03	5,21	14,74	121,90	0,00
Итого			375	13,25	15,26	39,57	355,13	0,97
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	75	0,30	0,30	7,35	35,25	12,00
2008		ВАФЛИ (* вафли с жировыми начинками)	25	1,01	7,06	16,39	133,65	0,00
Итого			100	1,31	7,36	23,74	168,90	12,00
Обед								
1966	75	*ИКРА МОРКОВНАЯ (* морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, *томатная паста, * лимонная кислота, * сахар песок, * соль йодированная)	50	0,97	3,51	5,26	57,21	2,25
1996	136	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ,С РЫБОЙ(МИНТАЙ) (* картофель молодой, * крупа перловая, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * рыба минтай потрошёная обезглавленная)	150/40	9,09	2,15	11,34	101,39	4,36
1996	394 ТТК	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (* полуфабр.свинина окорок д/п, * картофель молодой, * морковь, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * масло подсолнечное рафинированое, *томатная паста, * соль йодированная)	180	11,68	19,74	20,18	306,74	10,15
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С (* сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,50	0,03	6,89	30,24	35,16
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			600	24,22	25,76	57,05	557,38	51,92
Полдник								
1996	701 685 416	* КОТЛЕТА ,ЗАПЕЧЁННАЯ В ТЕСТЕ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко- сливочное несоленое, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * полуфабр.свинина окорок д/п, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2.5% жирности, * лук репчатый, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированое, * яйца куриные (шт.))	80	9,52	10,53	29,95	252,96	0,19
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			280	9,52	10,53	52,95	344,96	12,19
Всего				48,30	58,91	173,31	1 426,37	77,08