

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

# МЕНЮ

## 20 февраля 2025 г.

### Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
1996	262 ТТК	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (* крупа манная, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	3,98	2,23	17,07	103,99	0,44
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,12	3,33	15,67	108,72	0,71
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	30/5	2,36	4,52	16,21	116,33	0,00
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>10,46</b>	<b>10,08</b>	<b>48,95</b>	<b>329,04</b>	<b>1,15</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	118	0,47	0,47	11,60	55,64	18,94
<b>Итого</b>			<b>118</b>	<b>0,47</b>	<b>0,47</b>	<b>11,60</b>	<b>55,64</b>	<b>18,94</b>
<b>Обед</b>								
1996	148	* СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРОЙ (* макаронные изделия (вермишель), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, вода питьевая, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * петрушка сушеная)	150/10	3,50	3,45	9,37	83,42	0,54
1996	300	РЫБА ГОРБУША(ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (* рыба горбуша филе, * лук репчатый, * морковь, * соль йодированная)	80	18,51	5,73	0,44	128,21	0,52
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, **масло сладко-сливочное несоленое)	80	1,84	2,50	10,55	72,18	4,92
1996	482	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ (* капуста белокочанная, * морковь, * лук репчатый, *томатная паста, **масло сладко-сливочное несоленое, * мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * соль йодированная)	60	1,41	1,81	5,86	46,18	12,76
1996	таб№ 24	* ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (* томаты парниковые)	18	0,19	0,04	0,67	4,22	4,40
1997	773 ТТК	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (* шиповник сухой, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,29	0,12	6,10	32,22	39,11
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	15	1,16	0,41	8,07	41,25	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>593</b>	<b>28,88</b>	<b>14,39</b>	<b>54,44</b>	<b>469,48</b>	<b>62,25</b>
<b>Полдник</b>								
2016	113	* БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА» (* мука пшеничная высш.сорт, **масло сладко-сливочное несоленое, * сахар песок, * виноград сушеный (изюм), * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное)	30	2,52	1,86	17,35	96,39	0,00
2012	428	*ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ (* пюре фруктовое сады придонья (пюр.пак. 125 г))	125	0,00	0,00	22,50	90,00	2,00
1996	627 628 629	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА ,С ЛИМОНОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок, * лимон)	180/7	0,18	0,01	7,01	30,05	2,82
<b>Итого</b>			<b>342</b>	<b>2,70</b>	<b>1,87</b>	<b>46,86</b>	<b>216,44</b>	<b>4,82</b>
<b>Всего</b>				<b>42,51</b>	<b>26,81</b>	<b>161,85</b>	<b>1 070,60</b>	<b>87,16</b>