

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		
Завтрак								
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
Итого			365	10,46	10,08	48,95	329,04	1,15
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	118	0,47	0,47	11,60	55,64	18,94
Итого			118	0,47	0,47	11,60	55,64	18,94
Обед								
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
Итого			593	28,88	14,39	54,44	469,48	62,25
Полдник								
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
Итого			342	2,70	1,87	46,86	216,44	4,82
Всего				42,51	26,81	161,85	1 070,60	87,16