

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

\_\_\_\_\_ /Пашков А.В./

## МЕНЮ

20 марта 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	3,96	2,19	17,15	104,01	0,44
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,06	3,28	15,58	107,66	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	30/5	2,36	4,53	16,21	116,46	0,00
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>10,38</b>	<b>10,00</b>	<b>48,94</b>	<b>328,13</b>	<b>1,14</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	104	0,42	0,42	10,19	48,88	16,64
<b>Итого</b>			<b>104</b>	<b>0,42</b>	<b>0,42</b>	<b>10,19</b>	<b>48,88</b>	<b>16,64</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 цыпята потр. 1 категории, * петрушка сушеная)	150/10	3,48	3,44	9,32	83,15	0,49
1996	300	РЫБА ГОРБУША(ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (* рыба горбуша филе, * лук репчатый, * морковь, * соль йодированная)	60	13,88	4,31	0,33	96,13	0,39
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, **масло сладко-сливочное несоленое)	80	1,83	2,49	10,54	71,98	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	1,44	1,81	5,95	46,58	12,91
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	50	0,35	0,05	1,25	6,99	4,99
1997	773 ТТК	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (* шиповник сухой, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,30	0,13	6,22	32,89	40,17
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>605</b>	<b>24,42</b>	<b>12,97</b>	<b>55,06</b>	<b>440,77</b>	<b>63,87</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	2,45	1,77	17,34	95,41	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	7,00	29,98	2,73
<b>Итого</b>			<b>342</b>	<b>2,63</b>	<b>1,78</b>	<b>46,84</b>	<b>215,39</b>	<b>4,73</b>
<b>Всего</b>				<b>37,85</b>	<b>25,17</b>	<b>161,03</b>	<b>1 033,17</b>	<b>86,38</b>