

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 мая 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа рисовая, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	3,68	2,08	21,21	114,24	0,42
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,15	3,39	13,98	103,43	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	38/5	2,98	4,63	20,51	137,35	0,00
Итого			373	10,81	10,10	55,70	355,02	1,12
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00
Итого			150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00
Обед								
2008	50	* САЛАТ "СВЕКОЛКА" (* свекла, * сушеные абрикосы без косточки (курага), * виноград сушеный (изюм), * масло подсолнечное рафинированное)	30	0,65	1,24	5,90	37,60	1,26
1996	ТТК	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ, СВИНИНОЙ (* картофель, * яйца куриные (шт.), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр. свинина окорок д/п)	150/10	4,60	5,15	11,60	111,93	5,78
1996	ТТК	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ, ФИЛЕ КУРИНЫМ (аллергики) (* картофель, * яйца куриные (шт.), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * филе грудки цб)	150/10	6,05	3,74	11,75	105,14	6,11
2004	505 99	* КНЕЛИ ИЗ КУР(ПАРОВЫЕ) (* филе грудки цб, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	60	14,37	5,85	3,92	126,08	0,54
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	130	2,99	3,97	17,14	116,27	8,00
1996	588 ТТК	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (* сухофрукты (смесь), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,25	0,04	7,02	29,88	35,12
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	33	2,16	0,36	14,58	67,35	0,00
Итого			563	25,02	16,61	60,16	489,11	50,70
Полдник								
2016	252	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (* творог 5,0% жирности, * крупа манная, * сахар песок, * морковь, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло подсолнечное рафинированное, * сухари панировочные, * сметана 15% жирности, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150/15	14,33	13,39	43,47	350,70	1,04
1996	627 ТТК	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,12	0,00	0,02	0,59	0,02
Итого			345	14,45	13,39	43,49	351,29	1,06
Всего				50,88	40,70	174,05	1 265,92	76,88