

Утверждаю

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

МЕНЮ
21 февраля 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	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр белорусское золото)	10	2,51	2,71	0,00	34,07	0,07
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	105	10,95	13,33	2,01	171,59	0,16
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	177	5,42	4,52	8,50	95,77	0,97
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	30	2,28	0,80	15,96	81,58	0,00
		* ЗЕФИР (* зефир)	30	0,24	0,03	23,94	97,80	0,00
Итого			352	21,40	21,39	50,41	480,81	1,20
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	111	0,44	0,44	10,88	52,20	17,77
Итого			111	0,44	0,44	10,88	52,20	17,77
Обед								
2012	33	* САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (* свекла, * масло подсолнечное рафинированное)	40	0,55	2,36	3,24	36,28	1,52
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ,СО СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, *томатная паста, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * бройлеры цыпльта потр. 1 категории, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная)	150/15	4,27	5,00	5,51	84,59	7,63
1996	403	* ПЛОВ С МЯСОМ (* полуфабр.свинина окорок д/п, * крупа рисовая , * масло подсолнечное рафинированное, * лук репчатый, * морковь, **масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, * соль йодированная)	180	12,75	15,67	38,53	338,45	1,37
1996	591	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, * сахар песок)	150	0,00	0,00	23,45	93,05	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	15	1,14	0,40	7,98	40,79	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	27	1,80	0,30	12,14	56,08	0,00
Итого			577	20,51	23,73	90,85	649,24	10,52
Полдник								
1996	681/68 2 118	* ОЛАДЬИ (* мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * сахар песок, * соль йодированная, * дрожжи, * масло подсолнечное рафинированное)	50	3,15	2,91	20,52	120,90	0,00
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			250	3,15	2,91	43,52	212,90	12,00
Всего				45,50	48,47	195,66	1 395,15	41,49