

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

_____/Пашков А.В./

МЕНЮ

21 марта 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	2,50	2,70	0,00	34,03	0,07
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	105	10,87	13,35	1,99	171,34	0,16
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	175	5,34	4,45	8,37	94,38	0,96
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	29	2,23	0,78	15,60	79,75	0,00
		* ЗЕФИР (* зефир)	30	0,24	0,03	23,94	97,80	0,00
Итого			349	21,18	21,31	49,90	477,30	1,19
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	82	0,33	0,33	8,04	38,54	13,12
Итого			82	0,33	0,33	8,04	38,54	13,12
Обед								
2012	33	* САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (* свекла, * масло подсолнечное рафинированное)	40	0,55	2,38	3,25	36,61	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 цыплята потр. 1 категории, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная)	150/15	4,32	4,99	5,44	84,42	7,51
1996	403	* ПЛОВ (* полуфабр.свинина окорок д/п, * крупа рисовая , * масло подсолнечное рафинированное, * лук репчатый, * морковь, **масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, * соль йодированная)	180	12,73	15,63	38,44	337,54	1,29
1996	403 ТТК	* ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики) (* полуфабр.говяд. д/п, * крупа рисовая , * лук репчатый, * морковь, **масло сладко-сливочное несоленое, * масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, * соль йодированная)	180	14,25	11,12	38,35	301,26	1,23
1996	591	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, * сахар песок)	150	0,00	0,00	22,35	88,69	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	14	1,12	0,39	7,80	39,88	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	2,01	0,33	13,57	62,66	0,00
Итого			579	20,73	23,72	90,85	649,80	10,32
Полдник								
1996	681/68 2 118	* ОЛАДЫ (* мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * сахар песок, * соль йодированная, * дрожжи, * масло подсолнечное рафинированное)	50	3,15	2,91	20,52	120,86	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	212,86	12,00
Всего				45,39	48,27	192,31	1 378,50	36,63