

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 апреля 2025 г.
Ясли 10 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр белорусское золото)	9	2,20	2,37	0,00	29,86	0,06
1996	255 ТТК	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * соль йодированная, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	150	6,68	2,76	29,40	170,17	0,41
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,04	3,27	15,55	107,37	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной, **масло сладко-сливочное несоленое)	23/5	1,85	4,34	11,76	93,81	0,00
Итого			367	14,77	12,74	56,71	401,21	1,17
II Завтрак								
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	100	3,05	2,54	4,77	53,85	0,54
Итого			100	3,05	2,54	4,77	53,85	0,54
Обед								
1996	128/3	* РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная, * полуфабр. свинина окорок д/п)	150/19	6,45	8,46	9,19	138,87	6,39
1996	128	* РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ (аллергики) (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * сметана 15% жирности, * полуфабр. говяд. д/п)	150/19	7,47	4,99	9,87	113,32	7,91
2004	465	* ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА (* говяжья печень, * крупа рисовая, вода питьевая, * соль йодированная, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное, * мука пшеничная высш. сорт)	60/60	7,43	10,30	11,41	166,65	4,49
2004	217 600	* КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЁНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, * соль йодированная)	120	2,56	7,28	19,03	152,26	8,76
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД С ВИТАМИНОМ "С" (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	180	0,05	0,09	2,71	12,61	36,08
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			619	18,47	26,46	55,72	532,19	55,72
Полдник								
1996	320	* РЫБА МИНТАЙ(ФИЛЕ), ЗАПЕЧЁННАЯ В ОМЛЕТЕ (* рыба минтай филе, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * мука пшеничная высш. сорт, * соль йодированная, **масло сладко-сливочное несоленое)	70	11,43	4,75	2,40	98,19	0,15
1996	таб№ 24	* ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (* томаты парниковые)	60	0,66	0,12	2,27	14,35	14,95
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,12	0,00	4,86	19,91	0,02
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (* батон нарезной)	19	1,44	0,54	9,39	48,56	0,00
Итого			329	13,65	5,41	18,92	181,01	15,12
Всего				49,94	47,15	136,12	1 168,26	72,55