

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 мая 2025 г.
Ясли 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
1997	324	* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ (* яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
1996	162	* СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ (* молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * крупа рисовая, **масло сладко-сливочное несоленое, * сахар песок, * соль йодированная)	150	2,82	2,72	11,68	80,69	0,40
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	150	3,54	2,87	13,02	92,62	0,59
1997	1	* БАТОНЧИК К ЧАЮ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батончик к чаю, **масло сладко-сливочное несоленое)	31/5	2,06	5,08	14,99	121,92	0,00
Итого			376	13,38	15,16	39,96	356,52	0,99
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	123	0,49	0,49	12,05	57,81	19,68
Итого			123	0,49	0,49	12,05	57,81	19,68
Обед								
1966	75	*ИКРА МОРКОВНАЯ (* морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, * лимонная кислота, * сахар песок, * соль йодированная)	40	0,75	2,80	4,12	45,24	1,68
1996	136	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ, С РЫБОЙ(МИНТАЙ) (* картофель, * крупа перловая, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * рыба минтай потрошённая обезглавленная)	150/20	5,34	1,94	12,00	87,22	4,18
1996	394 ТТК	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (* полуфабр.свинина окорок д/п, * картофель, * морковь, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, * соль йодированная)	180	11,66	19,54	20,09	304,50	10,07
1996	394 ТТК	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики) (* полуфабр.говяд. д/п, * картофель, * морковь, * лук репчатый, *томатная паста, * соль йодированная, **масло сладко-сливочное несоленое, * масло подсолнечное рафинированное)	180	13,14	12,45	20,09	245,33	10,08
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С (* сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,50	0,03	6,89	30,24	35,16
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			570	20,23	24,64	56,48	529,00	51,09
Полдник								
1996	701 685 416	* КОТЛЕТА ,ЗАПЕЧЁННАЯ В ТЕСТЕ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * полуфабр.свинина окорок д/п, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * лук репчатый, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное, * яйца куриные (шт.))	80	9,30	10,33	29,71	249,39	0,19
1996	701	* КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ ,ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ (аллергики) (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * полуфабр.говяд. д/п, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * лук репчатый, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное, * яйца куриные (шт.))	90	11,54	7,78	30,43	237,67	0,19
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			280	9,30	10,33	52,71	341,39	12,19
Всего				43,40	50,62	161,20	1 284,72	83,95