

Утверждаю

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

МЕНЮ  
24 февраля 2025 г.  
Ясли 10 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                            | Выход  | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 1997                          | 23                  | * СЫР (ПОРЦИЯМИ)<br>(* сыр белорусское золото)                                                                                                                                                                                                                                                | 10     | 2,51              | 2,71       | 0,00             | 34,07                                         | 0,07                  |
| 1996                          | 255<br>ТТК          | * КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В<br>МОЛОКЕ<br>(* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * соль йодированная, *<br>молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)                                                                                                                                  | 150    | 6,71              | 2,78       | 29,44            | 170,63                                        | 0,42                  |
| 1997                          | 762<br>ТТК          | * КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ<br>(* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая,<br>* сахар песок)                                                                                                                                                                         | 180    | 4,08              | 3,30       | 15,62            | 108,12                                        | 0,71                  |
| 1997                          | 1                   | *ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ<br>(* батон нарезной , **масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                              | 24/5   | 1,93              | 4,38       | 12,32            | 96,78                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 369    | 15,23             | 13,17      | 57,38            | 409,60                                        | 1,20                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 1996                          | 644                 | * МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ<br>(* молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                                                        | 101    | 3,07              | 2,57       | 4,82             | 54,41                                         | 0,55                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 101    | 3,07              | 2,57       | 4,82             | 54,41                                         | 0,55                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 1996                          | 128/3               | * РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ И<br>СМЕТАНОЙ<br>(* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, *<br>огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированое, вода<br>питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * петрушка<br>сушеная, * полуфабр.свинина окорок д/п) | 150/20 | 7,37              | 9,45       | 9,22             | 151,48                                        | 6,39                  |
| 2004                          | 465                 | * ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА<br>(* говяжья печень, * крупа рисовая , вода питьевая, * соль<br>йодированная, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое,<br>* яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированое, * мука<br>пшеничная высш.сорт)                                     | 60/60  | 7,45              | 10,31      | 11,41            | 166,81                                        | 4,49                  |
| 2004                          | 217<br>600          | * КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЁНЫЕ В<br>СМЕТАННОМ СОУСЕ<br>(* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное<br>рафинированое, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная<br>высш.сорт, вода питьевая, * соль йодированная)                                                               | 120    | 2,56              | 7,29       | 19,06            | 152,42                                        | 8,76                  |
| 1996                          | 647<br>ТТК          | * КОМПОТ ИЗ ЯГОД С ВИТАМИНОМ "С"<br>(* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * сахар<br>песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)                                                                                                                                       | 180    | 0,05              | 0,09       | 2,70             | 12,57                                         | 36,07                 |
| 1996                          |                     | * ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(* хлеб дарницкий 1с 0,65)                                                                                                                                                                                                                                                   | 30     | 1,98              | 0,33       | 13,38            | 61,80                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 620    | 19,41             | 27,47      | 55,77            | 545,08                                        | 55,71                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 1996                          | 320                 | * РЫБА ГОРБУША(ФИЛЕ), ЗАПЕЧЁННАЯ В<br>ОМЛЕТЕ<br>(* рыба горбуша филе, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5%<br>жирности, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная, **масло<br>сладко-сливочное несоленое)                                                                        | 70     | 13,42             | 7,55       | 2,39             | 131,58                                        | 0,24                  |
| 1996                          | 236<br>ТТК          | * КАБАЧКИ ЗАПЕЧЁННЫЕ<br>(*кабачки, * мука пшеничная высш.сорт, * масло подсолнечное<br>рафинированое, * соль йодированная)                                                                                                                                                                    | 50     | 0,57              | 3,13       | 4,21             | 47,71                                         | 4,49                  |
| 1996                          | 627<br>ТТК          | * ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА<br>(* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)                                                                                                                                                                                                    | 180    | 0,12              | 0,00       | 4,86             | 19,93                                         | 0,02                  |
| 1996                          |                     | * ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(* батон нарезной )                                                                                                                                                                                                                                                       | 19     | 1,50              | 0,56       | 9,74             | 50,36                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 319    | 15,61             | 11,24      | 21,20            | 249,58                                        | 4,75                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        | 53,32             | 54,45      | 139,17           | 1 258,67                                      | 62,21                 |