

Утверждаю

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

МЕНЮ
24 марта 2025 г.
Ясли 10 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая 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	33,97	0,07
1996	255 ТТК	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * соль йодированная, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	150	6,67	2,75	29,38	169,95	0,41
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,02	3,25	15,51	106,97	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной , **масло сладко-сливочное несоленое)	25/5	1,95	4,36	12,40	97,10	0,00
Итого			370	15,14	13,06	57,29	407,99	1,18
II Завтрак								
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	99	3,03	2,52	4,74	53,52	0,54
Итого			99	3,03	2,52	4,74	53,52	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.говяд. д/п)	150/10	4,64	4,01	9,17	90,74	6,34
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	7,46	10,31	11,39	166,85	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	2,57	7,32	19,07	152,79	8,77
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	2,72	12,65	36,08
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			610	16,70	22,06	55,73	484,83	55,68
Полдник								
1996	320	* РЫБА ГОРБУША(ФИЛЕ), ЗАПЕЧЁННАЯ В ОМЛЕТЕ (* рыба горбуша филе, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная, **масло сладко-сливочное несоленое)	70	13,44	7,61	2,41	132,35	0,24
1996	таб№ 24	* ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (* томаты парниковые)	50	0,55	0,10	1,90	11,97	12,47
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,12	0,00	4,86	19,94	0,02
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (* батон нарезной)	20	1,51	0,57	9,83	50,80	0,00
Итого			320	15,62	8,28	19,00	215,06	12,73
Всего				50,49	45,92	136,76	1 161,40	70,13