

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

_____/Пашков А.В./

МЕНЮ

25 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								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа рисовая , * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	3,69	2,08	21,24	114,39	0,42
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,16	3,38	14,16	103,32	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленное)	36/5	2,81	4,60	19,33	131,55	0,00
Итого			371	10,66	10,06	54,73	349,26	1,12
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	17,60
Итого			110	0,44	0,44	10,78	51,70	17,60
Обед								
2008	50	* САЛАТ "СВЕКОЛКА" (* свекла, * сушеные абрикосы без косточки (курага), * виноград сушеный (изюм), * масло подсолнечное рафинированное)	30	0,64	1,25	5,78	37,11	1,25
1996	ТТК	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ С ГОВЯДИНОЙ (* картофель, * яйца куриные (шт.), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр.говяд. д/п)	150/20	7,29	3,93	11,58	111,09	5,78
2004	505 99	* КНЕЛИ ИЗ КУР(ПАРОВЫЕ) (* филе грудки цб, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), **масло сладко-сливочное несоленное, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	60	14,33	6,18	3,91	128,77	0,54
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко- сливочное несоленное, * соль йодированная)	130	2,99	4,01	17,11	116,64	7,99
1996	588 ТТК	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (* сухофрукты (смесь), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,26	0,04	7,23	30,77	35,12
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	32	2,11	0,35	14,27	65,92	0,00
Итого			572	27,62	15,76	59,88	490,30	50,68
Полдник								
2016	252	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ (* крупа манная, * творог 5,0% жирности, * сахар песок, * морковь, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2.5% жирности, * масло подсолнечное рафинированное, * сухари панировочные, * сметана обережье, * сметана 15% жирности, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150/15	14,29	13,62	43,71	353,54	1,03
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,12	0,00	0,02	0,57	0,02
Итого			345	14,41	13,62	43,73	354,11	1,05
Всего				53,13	39,88	169,12	1 245,37	70,45