

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

# МЕНЮ

## 26 июня 2025 г.

### Ясли 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
1996	161	* СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ (* молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * макаронные изделия (вермишель), * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	150	4,75	4,14	15,44	118,36	0,62
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,17	3,40	14,00	103,65	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	29/5	2,30	4,54	15,76	114,42	0,00
<b>Итого</b>			<b>364</b>	<b>11,22</b>	<b>12,08</b>	<b>45,20</b>	<b>336,43</b>	<b>1,32</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	133	0,53	0,53	13,04	62,56	21,30
<b>Итого</b>			<b>133</b>	<b>0,53</b>	<b>0,53</b>	<b>13,04</b>	<b>62,56</b>	<b>21,30</b>
<b>Обед</b>								
1996	131 114	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ (* картофель молодой, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр.говяд. д/п, * полуфабр.свинина окорок д/п, * яйца куриные (шт.), * петрушка сушеная)	150/20	5,63	4,63	11,74	111,53	5,87
1996	375	* БЕФСТРОГАНОВ (* полуфабр.свинина окорок д/п, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * мука пшеничная высш.сорт, * сметана 15% жирности, * соль йодированная)	60	8,13	14,59	3,27	178,11	0,60
1996	482	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ (* капуста белокочанная, **масло сладко-сливочное несоленое, * морковь, * лук репчатый, *томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * соль йодированная)	120	2,82	3,65	11,72	92,45	25,52
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	40	0,28	0,04	1,00	5,61	4,01
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С (* сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, * лимонная кислота, * сахар песок, 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
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>19,34</b>	<b>23,27</b>	<b>48,00</b>	<b>479,74</b>	<b>71,16</b>
<b>Полдник</b>								
2002	86	* САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ С ЯЙЦОМ (* картофель молодой, * морковь, * лук репчатый, * горошек зеленый консервы, * огурцы парниковые, * масло подсолнечное рафинированное, * яйца куриные (шт.))	150/20	5,00	17,10	14,82	233,53	8,03
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	15	1,13	0,39	7,86	40,18	0,00
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>6,13</b>	<b>17,49</b>	<b>45,68</b>	<b>365,71</b>	<b>20,03</b>
<b>Всего</b>				<b>37,22</b>	<b>53,37</b>	<b>151,92</b>	<b>1 244,44</b>	<b>113,81</b>