

Утверждаю

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

МЕНЮ
27 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 ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (* пшено, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	4,65	2,53	19,51	116,74	0,43
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,12	0,00	3,89	16,05	0,02
1997	1	* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной , **масло сладко-сливочное несоленое)	38/5	2,99	4,74	19,18	131,90	0,00
Итого			343	7,76	7,27	42,58	264,69	0,45
II Завтрак								
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Обед								
1996	110	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СО СМЕТАНОЙ (* свекла, * капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, *томатная паста, * масло подсолнечное рафинированное, * сахар песок, * лимонная кислота, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * полуфабр.говяд. д/п, * петрушка сушеная)	150/10	5,55	3,63	7,39	84,68	4,86
1996	330	* ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (*рыба минтай филе, * лук репчатый, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	70	10,79	7,89	5,55	135,35	0,71
1996	215 553	*РАГУ ОВОЩНОЕ (* картофель, * морковь, * капуста белокочанная, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	130	2,67	5,46	15,67	123,23	10,43
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	50	0,35	0,05	1,25	6,98	4,99
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С (* виноград сушеный (изюм), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,22	0,05	8,32	35,00	35,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,96	0,33	13,21	61,04	0,00
Итого			590	21,54	17,41	51,39	446,28	55,99
Полдник								
2003	ТТК	* БУЛОЧКА «ТВОРОЖНАЯ» (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко- сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * творог 5,0% жирности, * дрожжи, * соль йодированная, *ванилин, * масло подсолнечное рафинированное)	50	5,76	2,67	26,00	151,05	0,08
1996	645	* КОКТЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ (* коктейль молочный)	150	4,05	3,75	21,75	112,51	0,75
Итого			200	9,81	6,42	47,75	263,56	0,83
Всего				39,11	31,10	164,72	1 066,53	69,27