

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

**МЕНЮ**

27 мая 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	262 ТТК	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (* сахар песок, * крупа пшеничная, вода питьевая, * соль йодированная, * молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,06	2,16	16,58	101,71	0,42
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (вода питьевая, * какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	180	4,17	3,41	14,02	103,81	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	32/5	2,52	4,53	17,34	121,68	0,00
<b>Итого</b>			<b>367</b>	<b>10,75</b>	<b>10,10</b>	<b>47,94</b>	<b>327,20</b>	<b>1,12</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	106	2,75	2,64	11,63	81,40	0,74
<b>Итого</b>			<b>106</b>	<b>2,75</b>	<b>2,64</b>	<b>11,63</b>	<b>81,40</b>	<b>0,74</b>
<b>Обед</b>								
1996	138	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С КУРОЙ (* картофель, * горох лущеный, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * петрушка сушеная)	150/18	7,12	5,05	11,26	119,28	3,04
1996	387 553	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (* говяжья печень, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, * сметана обезжиренная, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, *томатная паста)	35/35	9,65	8,63	5,05	136,80	7,13
1996	463 таб№ 4	* РИС ОТВАРНОЙ (* крупа рисовая, вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	110	2,65	3,00	28,93	145,99	0,00
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	20	0,14	0,02	0,50	2,77	1,98
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД С ВИТАМИНОМ С (* сахар песок, * смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150	0,05	0,09	2,72	12,71	36,10
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	16	1,24	0,43	8,63	44,13	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>564</b>	<b>22,83</b>	<b>17,55</b>	<b>70,47</b>	<b>523,48</b>	<b>48,25</b>
<b>Полдник</b>								
1996	665 695 734	* ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная, * молоко пастер. 2,5% жирности, * дрожжи, * творог 5,0% жирности, *ванилин, * масло подсолнечное рафинированное)	50	6,26	3,09	18,25	126,33	0,10
1996	таб№ 24	* БАНАН СВЕЖИЙ (* банан)	255	3,83	1,28	53,57	244,89	25,51
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
<b>Итого</b>			<b>505</b>	<b>10,09</b>	<b>4,37</b>	<b>94,82</b>	<b>463,22</b>	<b>37,61</b>
<b>Всего</b>				<b>46,42</b>	<b>34,66</b>	<b>224,86</b>	<b>1 395,30</b>	<b>87,72</b>