

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

_____/Пашков А.В./

МЕНЮ

27 июня 2025 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр белорусское золото)	10	2,59	2,80	0,00	35,26	0,07
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	105	10,84	13,39	1,99	171,60	0,16
1996	Таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	36	0,25	0,04	0,90	5,03	3,59
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,07	0,00	2,91	11,96	0,02
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (* батон нарезной)	12	0,92	0,35	5,99	30,94	0,00
Итого			343	14,67	16,58	11,79	254,79	3,84
II Завтрак								
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	151	4,62	3,85	7,24	81,58	0,82
Итого			151	4,62	3,85	7,24	81,58	0,82
Обед								
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ, СО СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель молодой, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная, вода питьевая, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории)	150/25	6,39	6,87	5,48	109,89	7,63
1996	416	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (* полуфабр. свинина окорок д/п, * батон нарезной, * лук репчатый, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	60	8,74	11,90	9,49	180,28	0,28
1996	463 таб№ 4	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	110	6,40	4,07	33,34	197,32	0,00
1996	553	* СОУС СМЕТАННЫЙ (* сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш. сорт, * соль йодированная, вода питьевая)	50	0,90	3,78	2,63	48,21	0,03
1997	773 ТТК	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (* шиповник сухой, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,33	0,14	9,53	46,90	44,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	29	1,95	0,32	13,15	60,72	0,00
Итого			604	24,71	27,08	73,62	643,32	51,94
Полдник								
2004	389	* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) (*рыба минтай филе, * батон нарезной, вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	50	6,85	2,31	4,36	65,90	0,08
2008		ВАФЛИ (* вафли с жировыми начинками)	22	0,88	6,19	14,37	117,16	0,00
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (* батон нарезной)	15	1,18	0,44	7,65	39,53	0,00
Итого			287	8,91	8,94	49,38	314,59	12,08
Всего				52,91	56,45	142,03	1 294,28	68,68