

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

_____ /Пашков А.В./

МЕНЮ

28 марта 2025 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
1996	284 285	* ОМЛЕТ С СЫРОМ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * сыр белорусское золото, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	130	15,14	18,60	2,09	235,62	0,20
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	40	0,28	0,04	0,99	5,54	3,96
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	150	3,33	2,70	12,98	89,13	0,58
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	33/5	2,58	4,60	17,72	124,07	0,00
Итого			358	21,33	25,94	33,78	454,36	4,74
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	16,80
Итого			105	0,42	0,42	10,29	49,35	16,80
Обед								
1996	139/3	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РОЖКАМИ И КУРОЙ (* картофель, * макаронные изделия высш.сорт, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * бройлеры цыпята потр. 1 категории, * петрушка сушеная)	150/10	3,70	3,54	12,12	95,75	4,10
2008	272	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА (* полуфабр.свинина окорок д/п, * батон нарезной йодированный, * лук репчатый, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное)	50	7,06	9,65	7,86	147,10	0,24
2008	272	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики) (* полуфабр.говяд. д/п, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * лук репчатый, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное)	50	7,98	5,33	7,86	110,95	0,24
1996	482	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ (* капуста белокочанная, **масло сладко-сливочное несоленое, * морковь, * лук репчатый, *томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * соль йодированная)	130	3,07	3,95	12,75	100,41	27,73
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,16	0,00	4,87	20,14	0,03
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	31	2,05	0,34	13,88	64,09	0,00
Итого			551	16,04	17,48	51,48	427,49	32,10
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ (* пряники заварные)	50	3,90	3,70	15,35	191,15	0,00
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			250	3,90	3,70	38,35	283,15	12,00
Всего				41,69	47,54	133,90	1 214,35	65,64