

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ**28 мая 2025 г.****Ясли 10 часов**

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская 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	2,54	19,46	116,58	0,43
1997	762 ТТК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,11	3,33	15,66	108,62	0,71
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной, **масло сладко-сливочное несоленое)	30/5	2,40	4,41	15,33	111,08	0,00
Итого			365	11,16	10,28	50,45	336,28	1,14
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	193	* СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ,СО СМЕТАНОЙ (* свекла, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * сахар песок, *томатная паста, вода питьевая, * лимонная кислота, * соль йодированная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная)	150/10	3,57	5,63	9,75	104,21	4,37
1996	324 ТТК	* КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (* рыба минтай потрошённая обезглавленная, * батон нарезной , вода питьевая, * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	60	7,53	3,65	8,68	97,11	0,28
2004	216	* КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ (* картофель, * морковь, * лук репчатый, *томатная паста, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	130	2,84	7,63	20,62	163,01	10,49
1996	588 ТТК	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С (* сухофрукты (смесь), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,28	0,04	7,68	32,77	35,14
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	28	1,86	0,31	12,57	58,05	0,00
Итого			528	16,08	17,26	59,30	455,15	50,28
Полдник								
2016	311	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (* говяжья печень, * крупа рисовая ,* лук репчатый, **масло сладко- сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная)	40	5,34	2,11	5,86	63,16	3,71
2016	106	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко- сливочное несоленое, * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное)	30	2,50	1,59	17,29	93,54	0,00
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ КЕФИР (* кефир 3,2 % жирности)	150	4,50	4,80	5,99	85,41	1,05
		* ШОКОЛАД (* шоколад "алёнка")	16	1,15	5,24	9,16	88,37	0,00
Итого			236	13,49	13,74	38,30	330,48	4,76
Всего				40,73	41,28	171,05	1 213,91	68,18