

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

2 июня 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	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* овсяные хлопья "геркулес", * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	4,25	2,95	15,83	106,62	0,44
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,04	3,27	15,55	107,42	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной, **масло сладко-сливочное несоленое)	35/5	2,73	4,72	17,50	124,02	0,00
Итого			370	11,02	10,94	48,88	338,06	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	129	* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ, СО СМЕТАНОЙ (* картофель, * крупа перловая, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, вода питьевая, * сметана 15% жирности, * полуфабр.говяд. д/п, * петрушка сушеная)	150/15	6,03	3,76	10,29	98,25	4,08
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	10,89	7,93	5,77	136,91	0,71
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	120	2,77	3,75	15,81	108,09	7,38
1996	таб№ 24	* КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (* кукуруза консервы)	11	0,21	0,00	1,19	5,43	0,45
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,06	0,00	2,14	8,83	0,01
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			546	21,94	15,77	48,58	419,31	12,63
Полдник								
2016	102	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, *ванилин, * масло подсолнечное рафинированное, * разрыхлитель теста)	75	4,93	8,12	49,82	292,22	0,04
1996	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ КЕФИР (* кефир 3,2 % жирности)	180	5,40	5,76	7,20	102,67	1,26
Итого			255	10,33	13,88	57,02	394,89	1,30
Всего				43,29	40,59	177,48	1 244,26	27,07