

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ**30 апреля 2025 г.****Ясли 10 часов**

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая 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	2,53	19,52	116,76	0,43
1997	762 ТТК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,10	3,31	15,64	108,34	0,71
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной , **масло сладко-сливочное несоленое)	33/10	2,66	8,26	16,79	152,75	0,00
Итого			373	11,41	14,10	51,95	377,85	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 -обережье, * петрушка сушеная)	150/10	3,56	6,03	9,77	107,68	4,37
1996	324 ТТК	* КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ(МИНТАЙ) (* рыба минтай потрошённая обезглавленная, * батон нарезной , вода питьевая, * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	75	9,34	4,47	10,30	117,93	0,35
2004	216	* КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ (* картофель, * морковь, * лук репчатый, *томатная паста, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	130	2,82	7,86	20,60	165,05	10,45
1996	Таб№ 24	* КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (* кукуруза консервы)	40	0,79	0,00	4,30	19,54	1,61
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)	31	2,07	0,35	14,00	64,64	0,00
Итого			586	18,86	18,75	66,65	507,61	51,92
Полдник								
2016	311	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (* говяжья печень, * крупа рисовая , * лук репчатый, **масло сладко- сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная)	60	7,88	3,14	8,90	94,11	5,57
2008	435	* КЕФИР (* кефир 3,2 % жирности)	147	4,42	4,72	5,90	84,03	1,03
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	2,39	1,49	17,28	92,18	0,00
Итого			237	14,69	9,35	32,08	270,32	6,60
Всего				44,96	42,20	173,68	1 247,78	71,66