

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

30 мая 2025 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр белорусское золото)	10	2,50	2,70	0,00	33,94	0,07
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	105	10,83	13,07	1,97	168,61	0,16
1996	Таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	40	0,28	0,04	1,00	5,61	4,01
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)	22	1,69	0,64	11,02	56,98	0,00
Итого			357	15,37	16,45	16,90	277,10	4,26
II Завтрак								
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,56	3,80	7,15	80,60	0,82
Итого			150	4,56	3,80	7,15	80,60	0,82
Обед								
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ, СО СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, вода питьевая, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории)	150/25	6,36	6,82	5,37	108,76	7,56
1996	416	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (* полуфабр. свинина окорок д/п, * батон нарезной, * лук репчатый, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	50	6,89	9,52	7,74	144,34	0,24
1996	416	* КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики) (* полуфабр. говяд. д/п, * батон нарезной, * молоко пастер. 2,5% жирности, * лук репчатый, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное)	50	8,32	5,93	8,53	119,84	0,24
1996	463 таб№ 4	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	110	6,44	3,85	33,53	196,27	0,00
1996	553	* СОУС СМЕТАННЫЙ (* сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш. сорт, * соль йодированная, вода питьевая)	50	0,86	3,56	2,56	45,77	0,03
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	50	0,35	0,05	1,25	6,99	5,00
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)	31	2,04	0,34	13,79	63,67	0,00
Итого			646	23,27	24,28	73,77	612,70	56,83
Полдник								
2004	389	* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) (* рыба минтай филе, * батон нарезной, вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	40	5,49	1,82	3,54	52,72	0,06
2008		ВАФЛИ (* вафли с жировыми начинками)	22	0,87	6,11	14,18	115,64	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	1,16	0,44	7,52	38,85	0,00
Итого			277	7,52	8,37	48,24	299,21	12,06
Всего				50,72	52,90	146,06	1 269,61	73,97