

Утверждаю

Заведующий
МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"
_____/Пашков А.В./

МЕНЮ
30 июня 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 ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* овсяные хлопья "геркулес", * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	4,25	2,95	15,87	106,78	0,44
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,04	3,26	15,55	107,33	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной , **масло сладко-сливочное несоленое)	38/5	2,97	4,69	19,06	130,90	0,00
Итого			373	11,26	10,90	50,48	345,01	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 молодой, * крупа перловая, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная, вода питьевая, * сметана 15% жирности, * полуфабр.говяд. д/п, * петрушка сушеная)	150/15	6,05	3,67	10,27	97,41	4,10
1996	330	* ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (*рыба минтай филе, * лук репчатый, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	75	11,35	8,34	5,50	141,67	0,76
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель молодой, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	130	2,99	3,97	17,15	116,28	8,00
1996	таб№ 24	* КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (* кукуруза консервы)	28	0,54	0,00	2,99	13,58	1,12
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,06	0,00	2,15	8,86	0,01
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			578	22,97	16,31	51,44	439,60	13,99
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 рафинированое, * разрыхлитель теста)	75	5,06	8,01	49,81	291,86	0,04
1996	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ КЕФИР (* кефир 3,2 % жирности)	182	5,45	5,81	7,26	103,46	1,27
Итого			257	10,51	13,82	57,07	395,32	1,31
Всего				44,74	41,03	181,99	1 271,93	28,44