

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

**МЕНЮ**

31 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
1997	324	* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ (* яйца куриные (шт.))	40	4,90	4,44	0,27	60,61	0,00
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (* пшено, * крупа рисовая, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	4,86	2,41	25,48	138,56	0,41
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	150	3,42	2,75	14,58	96,48	0,59
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	25/5	1,98	4,33	13,52	102,09	0,00
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>15,16</b>	<b>13,93</b>	<b>53,85</b>	<b>397,74</b>	<b>1,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	101	3,08	2,57	4,83	54,49	0,55
<b>Итого</b>			<b>101</b>	<b>3,08</b>	<b>2,57</b>	<b>4,83</b>	<b>54,49</b>	<b>0,55</b>
<b>Обед</b>								
1996	75	* ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (* свекла, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, * лимонная кислота, * сахар песок, * соль йодированная)	50	0,77	3,48	4,80	53,60	2,22
1996	148	* СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ С ГОВЯДИНОЙ (* макаронные изделия (вермишель), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр.говяд. д/п, * петрушка сушеная)	150/5	2,85	2,06	9,36	68,19	0,38
2010	ТТК	* «ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ (* полуфабр.говяд. д/п, * полуфабр.свинина окорок д/п, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * крупа рисовая, вода питьевая, * соль йодированная, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт)	30/30	4,09	3,58	5,65	70,58	0,79
2007	ТТК	«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики) (* полуфабр.говяд. д/п, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * крупа рисовая, вода питьевая, * соль йодированная, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт)	30/30	4,35	2,26	5,73	59,70	0,79
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	140	3,23	4,34	18,48	125,94	8,61
1996	588	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С (* виноград сушеный (изюм), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,33	0,07	23,91	98,13	35,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	16	1,23	0,43	8,61	44,00	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>601</b>	<b>14,48</b>	<b>14,29</b>	<b>84,19</b>	<b>522,24</b>	<b>47,00</b>
<b>Полдник</b>								
1996	297 ТТК	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЁННЫМ (* творог 5,0% жирности, * молоко пастер. 2,5% жирности, * крупа манная, * яйца куриные (шт.), * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, *ванилин, * сухари панировочные, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	100/14	13,70	8,63	24,45	229,28	0,38
2012	428	*ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ (* пюре фруктовое сады придонья (пюр.пак.125 г))	125	0,00	0,00	22,50	90,00	2,00
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,16	0,00	3,90	16,27	0,03
<b>Итого</b>			<b>389</b>	<b>13,86</b>	<b>8,63</b>	<b>50,85</b>	<b>335,55</b>	<b>2,41</b>
<b>Всего</b>				<b>46,58</b>	<b>39,42</b>	<b>193,72</b>	<b>1 310,02</b>	<b>50,96</b>