

Утверждаю

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

МЕНЮ
3 марта 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								
1997	324	* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ (* яйца куриные (шт.))	39	4,84	4,37	0,26	59,79	0,00
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (* пшено, * крупа рисовая , * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	4,79	2,33	25,46	137,55	0,39
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	150	3,29	2,65	14,39	94,24	0,57
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	25/10	2,03	8,08	13,59	136,27	0,00
Итого			374	14,95	17,43	53,70	427,85	0,96
II Завтрак								
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	100	2,97	2,47	4,65	52,44	0,53
Итого			100	2,97	2,47	4,65	52,44	0,53
Обед								
1996	75	* ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (* свекла, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, * лимонная кислота, * сахар песок, * соль йодированная)	50	0,76	3,49	4,77	53,51	2,17
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)	150/10	4,34	2,50	9,68	79,51	0,44
2010	ТТК	* «ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (* 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	4,29	2,44	5,56	60,50	0,71
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко- сливочное несоленое, * соль йодированная)	140	3,19	4,33	18,44	125,51	8,62
1996	588	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С (* виноград сушеный (изюм), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,33	0,07	23,92	98,21	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
Итого			606	16,12	13,59	84,36	523,04	46,94
Полдник								
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)	100/25	14,59	9,60	30,88	267,22	0,49
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			325	14,59	9,60	53,88	359,22	12,49
Всего				48,63	43,09	196,59	1 362,55	60,92