

Утверждаю

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

МЕНЮ
3 апреля 2025 г.
Ясли 10 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- сцен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
1996	161	* СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (* молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * макаронные изделия (вермишель), * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	150	4,70	4,07	15,37	117,22	0,62
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,12	3,35	14,09	102,60	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	31/5	2,47	4,43	16,96	119,05	0,00
Итого			366	11,29	11,85	46,42	338,87	1,32
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00
Итого			150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00
Обед								
1996	131 114	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр.говяд. д/п, * полуфабр.свинина окорок д/п, * яйца куриные (шт.), * петрушка сушеная)	150/20	5,54	4,55	11,72	110,44	5,88
1996	131,11 4	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики) (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр.говяд. д/п, * яйца куриные (шт.), * петрушка сушеная)	150/20	5,88	3,17	11,99	100,27	6,26
1996	375	* БЕФСТРОГАНОВ (* полуфабр.говяд. д/п, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * мука пшеничная высш.сорт, * сметана 15% жирности, * соль йодированная)	60	9,35	8,69	3,25	128,78	0,60
1996	482	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ (* капуста белокочанная, **масло сладко-сливочное несоленое, * морковь, * лук репчатый, *томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * соль йодированная)	120	2,82	3,50	11,71	90,97	25,51
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	40	0,28	0,04	1,00	5,61	4,01
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С (* сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, * лимонная кислота, * сахар песок, аскорбиновая кислота)	150	0,50	0,03	6,89	30,24	35,16
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			570	20,47	17,14	47,95	427,84	71,16
Полдник								
2002	86	* САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ С ЯЙЦОМ (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * горошек зеленый консервы, * огурцы парниковые, * масло подсолнечное рафинированное, * яйца куриные (шт.))	150/20	5,10	17,17	14,91	234,88	8,08
2024	ТТК	* НАПИТОК ИЗ СОКА (* сок фруктовый 1 литр, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	180	0,00	0,09	13,34	57,82	0,74
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	16	1,21	0,42	8,46	43,24	0,00
Итого			366	6,31	17,68	36,71	335,94	8,82
Всего				38,67	47,27	145,78	1 173,15	105,30