

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

**МЕНЮ**

3 июня 2025 г.

**Ясли 10 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа рисовая, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * сахар песок)	150	3,67	2,08	21,21	114,19	0,42
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,39	3,49	14,07	106,55	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	20/8	1,64	6,23	11,02	107,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>358</b>	<b>9,70</b>	<b>11,80</b>	<b>46,30</b>	<b>328,32</b>	<b>1,12</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	106	2,74	2,64	11,61	81,25	0,74
<b>Итого</b>			<b>106</b>	<b>2,74</b>	<b>2,64</b>	<b>11,61</b>	<b>81,25</b>	<b>0,74</b>
<b>Обед</b>								
1996	75	*ИКРА МОРКОВНАЯ (* морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * томатная паста, * сахар песок, * лимонная кислота, * соль йодированная)	50	0,70	3,47	4,07	50,82	1,43
1996	132	* СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * горошек зеленый консервы, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная, * полуфабр.говяд. д/п)	150/13	4,91	4,93	6,62	90,62	5,17
1996	401	* ГУЛЯШ (* полуфабр.говяд. д/п, * масло подсолнечное рафинированное, * лук репчатый, * томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	30/30	8,82	5,20	1,77	89,10	0,53
1996	273 469	* СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия спагетти, вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	120	3,79	3,36	26,11	149,37	0,00
1996	591 ТТК	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, * сахар песок)	150	0,00	0,00	19,15	75,95	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	18	1,40	0,49	9,81	50,16	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	32	2,09	0,35	14,15	65,35	0,00
<b>Итого</b>			<b>593</b>	<b>21,71</b>	<b>17,80</b>	<b>81,68</b>	<b>571,37</b>	<b>7,13</b>
<b>Полдник</b>								
1996	296 ТТК	* ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЁННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЁННЫМ (* творог 5,0% жирности, * крупа манная, * сахар песок, * яйца куриные (шт.), * виноград сушеный (изюм), * ванилин, **масло сладко-сливочное несоленое, * сухари панировочные, * сметана 15% жирности, * молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	120/26	14,98	10,35	42,46	322,03	0,28
1996	627 ТТК	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,12	0,00	0,02	0,56	0,02
<b>Итого</b>			<b>326</b>	<b>15,10</b>	<b>10,35</b>	<b>42,48</b>	<b>322,59</b>	<b>0,30</b>
<b>Всего</b>				<b>49,25</b>	<b>42,59</b>	<b>182,07</b>	<b>1 303,53</b>	<b>9,29</b>