

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

_____/Пашков А.В./

МЕНЮ

4 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								
1996	262 ТТК	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (* крупа пшеничная , * сахар песок, * соль йодированная, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,01	2,13	16,40	100,57	0,42
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	180	4,14	3,37	14,13	103,00	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленное)	29/10	2,34	8,11	15,82	147,02	0,00
Итого			369	10,49	13,61	46,35	350,59	1,12
II Завтрак								
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	100	2,74	2,64	11,61	81,24	0,74
Итого			100	2,74	2,64	11,61	81,24	0,74
Обед								
1996	138	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С КУРОЙ (* картофель, * горох лущеный, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * петрушка сушеная)	150/20	7,56	5,40	11,30	124,22	3,06
1996	387 553	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (* говяжья печень, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, *томатная паста)	60/60	16,28	9,74	8,24	186,25	12,03
1996	463 таб№ 4	* РИС ОТВАРНОЙ (* крупа рисовая , вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленное, * соль йодированная)	110	2,66	2,99	28,93	146,00	0,00
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	31	0,21	0,03	0,77	4,30	3,07
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД С ВИТАМИНОМ С (вода питьевая, * сахар песок, * смесь компотная из замороженных ягод, аскорбиновая кислота)	150	0,05	0,09	2,72	12,69	36,09
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	15	1,12	0,39	7,83	40,01	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	28	1,85	0,31	12,49	57,68	0,00
Итого			624	29,73	18,95	72,28	571,15	54,25
Полдник								
1996	665 695 734	* ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко- сливочное несоленное, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная, * дрожжи, * молоко пастер. 2,5% жирности, * творог 5,0% жирности, *ванилин, * масло подсолнечное рафинированное)	50	6,06	2,93	18,24	123,66	0,10
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			400	6,66	3,53	55,94	286,16	36,10
Всего				49,62	38,73	186,18	1 289,14	92,21