Утверждаю

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

МЕНЮ

4 апреля 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		
Завтрак								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр белорусское золото)	10	2,51	2,71	0,00	34,07	0,07
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	105	10,84	13,08	2,00	168,94	0,16
1996	Таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	21	0,15	0,02	0,52	2,93	2,09
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,07	0,00	2,91	11,93	0,01
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (* батон нарезной)	17	1,31	0,49	8,52	44,03	0,00
Итого			333	14,88	16,30	13,95	261,90	2,33
II Завтрак								
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	152	4,66	3,88	7,28	82,20	0,83
Итого			152	4,66	3,88	7,28	82,20	0,83
Обед								
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ, СО СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная, вода питьевая, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории)	150/25	6,58	7,03	5,37	111,62	7,59
1996	416	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (* полуфабр.говяд. д/п, * полуфабр.свинина окорок д/п, * батон нарезной, * лук репчатый, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	55	8,14	10,00	8,29	155,75	0,26
1996	416	* КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики) (* полуфабр.говяд. д/п, * батон нарезной, * молоко пастер. 2,5% жирности, * лук репчатый, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированое)	55	9,07	6,15	8,58	125,08	0,26
1996	463 таб№ 4	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	110	6,41	3,84	33,37	195,39	0,00
1996	553	* СОУС СМЕТАННЫЙ (* сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная, вода питьевая)	50	0,88	3,66	2,59	46,81	0,03
1997	773 ТТК	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (* шиповник сухой, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,33	0,14	9,53	46,90	44,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	32	2,13	0,35	14,37	66,38	0,00
Итого			602	24,47	25,02	73,52	622,85	51,88
Полдник								
2004	389	* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) (* рыба минтай потрошённая обезглавленная, * батон нарезной, вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	50	6,84	2,23	4,33	65,05	0,29
2008		ВАФЛИ (* вафли с жировыми начинками)	25	1,00	7,00	16,25	132,50	0,00
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (* батон нарезной)	15	1,16	0,44	7,52	38,85	0,00
Итого			290	9,00	9,67	51,10	328,40	12,29
Всего				53,01	54,87	145,85	1 295,35	67,33