

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

4 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		
Завтрак								
1996	255 ТТК	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок, * соль йодированная)	150	6,69	2,77	29,38	170,17	0,41
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,12	0,00	3,89	16,06	0,02
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	30/11	2,38	8,54	16,02	151,82	0,00
Итого			371	9,19	11,31	49,29	338,05	0,43
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	137	0,55	0,55	13,40	64,26	21,87
Итого			137	0,55	0,55	13,40	64,26	21,87
Обед								
1996	40	* САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (* огурцы парниковые, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	40	0,27	2,43	0,95	26,85	3,82
1996	131	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ(МИНТАЙ) (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * рыба минтай потрошенная безглазленная)	150/40	9,06	2,17	11,56	102,34	6,16
2010	ТТК	* ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (* полуфабр.говяд. д/п, * полуфабр.свинина окорок д/п, * капуста белокачанная, * крупа рисовая, * яйца куриные (шт.), * лук репчатый, * морковь, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	180	15,37	13,57	12,91	236,04	18,21
2010	ТТК	* ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики) (* полуфабр.говяд. д/п, * капуста белокачанная, * крупа рисовая, * яйца куриные (шт.), * лук репчатый, * морковь, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	190	18,17	17,49	13,09	282,23	17,93
1996	528	*СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (**масло сладко-сливочное несоленое, * мука пшеничная высш.сорт, *томатная паста, * морковь, * лук репчатый, * сахар песок, * соль йодированная)	30	0,27	0,55	1,96	13,92	0,33
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА,ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С (* слива сушеная (чернослив), * виноград сушеный (изюм), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,21	0,06	7,23	30,88	35,07
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	15	1,14	0,40	7,94	40,56	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	29	1,87	0,31	12,67	58,52	0,00
Итого			634	28,19	19,49	55,22	509,11	63,59
Полдник								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр белорусское золото)	10	2,50	2,70	0,00	34,05	0,07
1996	685 687 ТТК	ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С МОЛОКОМ СГУЩЁННЫМ (* мука пшеничная высш.сорт, **масло сладко-сливочное несоленое, * сахар песок, * дрожжи, * яйца куриные (шт.), вода питьевая, * соль йодированная, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, * масло подсолнечное рафинированное)	75	6,74	6,46	42,88	255,94	0,10
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	140	4,31	3,59	6,74	76,05	0,77
Итого			225	13,55	12,75	49,62	366,04	0,94
Всего				51,48	44,10	167,53	1 277,46	86,83