

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ**5 февраля 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 ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (* пшено, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	4,67	2,52	19,71	117,39	0,42
1997	762 ТТК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,05	3,28	15,57	107,57	0,70
2008		ВАФЛИ (* вафли с жировыми начинками)	33	1,31	9,18	21,31	173,72	0,00
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной , **масло сладко-сливочное несоленое)	33/10	2,62	8,28	16,56	151,83	0,00
Итого			406	12,65	23,26	73,15	550,51	1,12
II Завтрак								
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Обед								
1996	193	* СВЕКСЛЬНИК С КУРОЙ,СО СМЕТАНОЙ (* свекла, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * сахар песок, *томатная паста, вода питьевая, * лимонная кислота, * соль йодированная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * сметана обережье, * петрушка сушеная)	160/20	5,70	7,91	9,76	133,19	4,49
1996	324 ТТК	* КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (* рыба минтай потрошённая обезглавленная, * батон нарезной , вода питьевая, * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	75	9,35	4,51	10,29	118,16	0,35
2004	216	* КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ (* картофель, * морковь, * лук репчатый, *томатная паста, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	130	2,83	7,87	20,59	165,15	10,45
1996	Та6№ 24	* КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (* кукуруза консервы)	40	0,77	0,00	4,23	19,22	1,58
1996	588 ТТК	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С (* сухофрукты (смесь), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,28	0,04	7,68	32,77	35,14
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	28	1,87	0,31	12,64	58,37	0,00
Итого			603	20,80	20,64	65,19	526,86	52,01
Полдник								
2016	311	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (* говяжья печень, * крупа рисовая , * лук репчатый, **масло сладко- сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная)	60	7,71	3,02	8,86	92,29	5,57
2016	106	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко- сливочное несоленое, * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное)	50	3,94	2,53	28,78	153,60	0,00
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	158	4,12	3,96	17,42	121,92	1,11
Итого			268	15,77	9,51	55,06	367,81	6,68
Всего				49,22	53,41	216,40	1 537,18	71,81