

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

**МЕНЮ**

5 июня 2025 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
1997	324	* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ (* яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
1996	262 ТТК	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (* крупа манная, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * сахар песок)	150	3,93	2,17	17,09	103,39	0,43
1997	762 ТТК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,01	3,24	15,50	106,80	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	22/8	1,77	6,34	11,95	112,97	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>14,67</b>	<b>16,24</b>	<b>44,81</b>	<b>384,45</b>	<b>1,13</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	297 ТТК	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ С ПОВИДЛОМ (* творог 5,0% жирности, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок, * крупа манная, **масло сладко-сливочное несоленое, * сухари панировочные, * яйца куриные (шт.), * виноград сушеный (изюм), * повидло)	50/9	6,45	3,82	15,61	121,97	0,17
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	100	0,06	0,00	1,66	6,88	0,01
<b>Итого</b>			<b>159</b>	<b>6,51</b>	<b>3,82</b>	<b>17,27</b>	<b>128,85</b>	<b>0,18</b>
<b>Обед</b>								
1996	110	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СО СМЕТАНОЙ (* свекла, * капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * соль йодированная, * томатная паста, * масло подсолнечное рафинированное, * сахар песок, * лимонная кислота, вода питьевая, * полуфабр.говяд. д/п, * сметана обережье, * петрушка сушеная)	150/15	5,58	4,25	7,41	90,49	4,81
1996	455 ТТК	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* филе грудки цб, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное)	60	11,46	4,90	11,60	135,81	0,42
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	120	2,76	3,66	15,79	107,13	7,37
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	40	0,28	0,04	1,00	5,60	4,00
1996	588	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С (* виноград сушеный (изюм), * сахар песок, * лимонная кислота, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150	0,20	0,05	7,68	32,27	30,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>565</b>	<b>22,26</b>	<b>13,23</b>	<b>56,86</b>	<b>433,10</b>	<b>46,60</b>
<b>Полдник</b>								
2012	465	* ПИЦЦА ДЕТСКАЯ (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * дрожжи, * молоко пастер. 2,5% жирности, * филе грудки цб, * томатная паста, * сыр белорусское золото, * масло подсолнечное рафинированное)	75	11,92	5,12	26,98	201,42	0,77
2024	ТТК	* НАПИТОК ИЗ СОКА (* сок фруктовый 1 литр, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	200	0,00	0,10	14,95	64,82	0,83
<b>Итого</b>			<b>275</b>	<b>11,92</b>	<b>5,22</b>	<b>41,93</b>	<b>266,24</b>	<b>1,60</b>
<b>Всего</b>				<b>55,36</b>	<b>38,51</b>	<b>160,87</b>	<b>1 212,64</b>	<b>49,51</b>