

Утверждаю

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

МЕНЮ
6 июня 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	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	105	10,85	13,35	2,02	171,48	0,16
1996	табл2 4	* ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ (* горошек зеленый консервы)	31	0,91	0,00	1,82	10,61	1,25
1996	630 ТТК	* ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (* чай черный байховый, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	150	2,48	1,98	13,42	81,10	0,44
1997	1	* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	24/5	1,83	4,35	12,52	97,70	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (* печенье сахарное мука высш.сорт)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00
Итого			355	19,07	23,60	59,54	527,69	1,85
II Завтрак								
1996	645	* КОКТЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ (* коктейль молочный)	100	2,70	2,50	14,50	75,00	0,50
Итого			100	2,70	2,50	14,50	75,00	0,50
Обед								
1996	62	*САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (* капуста белокочанная, * морковь, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированое, * лимонная кислота, * соль йодированная)	40	0,60	1,97	3,66	35,15	5,79
1996	136	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ, С МЯСОМ (* картофель, * крупа рисовая , * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр.свинина окорок д/п, * петрушка сушеная)	150/5	2,47	3,09	10,27	78,48	4,01
1996	136	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ, С ГОВЯДИНОЙ (аллергики) (* картофель, * крупа рисовая , * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная, вода питьевая, * полуфабр.говяд. д/п, * петрушка сушеная)	150/5	2,78	2,60	10,78	77,25	5,39
2003	210 ТТК	* РАГУ С КУРОЙ (* филе грудки цб, * масло подсолнечное рафинированое, * картофель, * лук репчатый, * морковь, * капуста белокочанная, **масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * соль йодированная)	120/50	18,32	22,58	15,05	337,74	12,68
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С (* сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,45	0,03	6,33	27,74	35,14
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	31	2,03	0,34	13,71	63,33	0,00
Итого			546	23,87	28,01	49,02	542,44	57,62
Полдник								
1996	425	* ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (* говяжья печень, * батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	45	8,13	7,93	6,27	129,48	5,70
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,14	0,00	4,08	16,88	0,03
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	17	1,31	0,46	9,15	46,75	0,00
Итого			212	9,58	8,39	19,50	193,11	5,73
Всего				55,22	62,50	142,56	1 338,24	65,70