Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

7 февраля 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	2,49	2,69	0,00	33,92	0,07
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	105	10,83	13,40	1,98	171,67	0,16
1996	Таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	40	0,28	0,04	1,00	5,63	4,02
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,07	0,00	2,91	11,95	0,02
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (* батон нарезной)	15	1,18	0,44	7,66	39,61	0,00
Итого			350	14,85	16,57	13,55	262,78	4,27
II Завтрак								
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	110	3,37	2,81	5,28	59,55	0,60
Итого			110	3,37	2,81	5,28	59,55	0,60
Обед								
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ, СО СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, вода питьевая, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории)	150/25	6,40	6,85	5,46	109,65	7,66
1996	416	* ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ (* полуфабр. свинина окорок д/п, * батон нарезной, * лук репчатый, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	60	8,62	11,90	8,83	177,40	0,28
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 рафинированное)	60	9,80	6,86	8,65	134,62	0,28
1996	463 таб№ 4	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	110	6,41	4,07	33,42	197,77	0,00
1996	553	* СОУС СМЕТАННЫЙ (* сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш. сорт, * соль йодированная, вода питьевая)	40	0,69	2,85	2,05	36,70	0,02
1996	таб№ 24	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (* томаты парниковые)	50	0,55	0,10	1,90	12,02	12,52
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)	35	2,29	0,38	15,48	71,49	0,00
Итого			650	25,29	26,29	76,67	651,93	64,48
Полдник								
2004	389	* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) (* рыба минтай потрошёная обезглавленная, * батон нарезной, вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	50	6,84	2,32	4,30	65,63	0,29
2008		ВАФЛИ (* вафли с жировыми начинками)	22	0,87	6,09	14,15	115,35	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	1,18	0,44	7,66	39,61	0,00
Итого			287	8,89	8,85	49,11	312,59	12,29
Всего				52,40	54,52	144,61	1 286,85	81,64