

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

**МЕНЮ**

7 марта 2025 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр белорусское золото)	10	2,51	2,71	0,00	34,10	0,07
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	105	10,84	13,08	1,99	168,76	0,16
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,08	0,00	2,92	11,98	0,02
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (* батон нарезной )	24	1,88	0,71	12,22	63,16	0,00
<b>Итого</b>			<b>319</b>	<b>15,31</b>	<b>16,50</b>	<b>17,13</b>	<b>278,00</b>	<b>0,25</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	151	4,62	3,85	7,23	81,55	0,82
<b>Итого</b>			<b>151</b>	<b>4,62</b>	<b>3,85</b>	<b>7,23</b>	<b>81,55</b>	<b>0,82</b>
<b>Обед</b>								
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	6,58	7,04	5,37	111,73	7,59
1996	416	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (* полуфабр. свинина окорок д/п, * батон нарезной, * лук репчатый, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	50	7,21	9,93	7,49	148,47	0,24
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)	50	8,35	5,94	8,29	119,21	0,24
1996	463 таб№ 4	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	110	6,46	3,83	33,65	196,63	0,00
1996	553	* СОУС СМЕТАННЫЙ (* сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш. сорт, * соль йодированная, вода питьевая)	50	0,85	3,50	2,57	45,24	0,03
1996	таб№ 24	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (* томаты парниковые)	37	0,41	0,07	1,42	8,95	9,32
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)	32	2,13	0,36	14,41	66,55	0,00
<b>Итого</b>			<b>634</b>	<b>23,97</b>	<b>24,87</b>	<b>74,44</b>	<b>624,47</b>	<b>61,18</b>
<b>Полдник</b>								
2004	389	* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) (* рыба минтай филе, * батон нарезной, вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	45	7,64	2,20	4,49	70,75	0,07
2008		ВАФЛИ (* вафли с жировыми начинками)	23	0,92	6,46	15,00	122,31	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	0,45	7,71	39,85	0,00
<b>Итого</b>			<b>283</b>	<b>9,74</b>	<b>9,11</b>	<b>50,20</b>	<b>324,91</b>	<b>12,07</b>
<b>Всего</b>				<b>53,64</b>	<b>54,33</b>	<b>149,00</b>	<b>1 308,93</b>	<b>74,32</b>