

Утверждаю

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

МЕНЮ

7 мая 2025 г.

Ясли 10 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
1996	255 ТТК	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок, * соль йодированная)	150	6,68	2,76	29,46	170,40	0,41
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,12	0,00	3,89	16,06	0,02
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	27/10	2,17	7,87	14,63	139,27	0,00
Итого			367	8,97	10,63	47,98	325,73	0,43
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* БАНАН СВЕЖИЙ (* банан)	123	1,85	0,62	25,83	118,08	12,30
Итого			123	1,85	0,62	25,83	118,08	12,30
Обед								
1996	40	* САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (* огурцы парниковые, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	40	0,27	2,43	0,95	26,85	3,81
1996	131	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ(МИНТАЙ) (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * рыба минтай потрошенная обезглавленная)	150/40	9,06	2,17	11,55	102,39	6,14
2010	ТТК	* ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (* полуфабр.говяд. д/п, * полуфабр.свинина окорок д/п, * капуста белокочанная, * крупа рисовая, * яйца куриные (шт.), * лук репчатый, * морковь, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	180	15,45	13,65	12,92	237,06	18,21
1996	528	*СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (*масло сладко-сливочное несоленое, * мука пшеничная высш.сорт, *томатная паста, * морковь, * лук репчатый, * сахар песок, * соль йодированная)	30	0,27	0,52	1,93	13,44	0,28
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ С (* слива сушеная (чернослив), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,20	0,06	6,96	30,09	35,11
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	13	1,04	0,36	7,24	37,00	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	25	1,59	0,26	10,75	49,65	0,00
Итого			628	27,88	19,45	52,30	496,48	63,55
Полдник								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр белорусское золото)	10	2,50	2,70	0,00	34,04	0,07
1996	685 687 ТТК	ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С МОЛОКОМ СГУЩЁННЫМ (* мука пшеничная высш.сорт, **масло сладко-сливочное несоленое, * сахар песок, * дрожжи, * яйца куриные (шт.), вода питьевая, * соль йодированная, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, * масло подсолнечное рафинированное)	75	6,72	6,23	42,82	253,65	0,10
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	139	4,28	3,56	6,69	75,50	0,76
Итого			224	13,50	12,49	49,51	363,19	0,93
Всего				52,20	43,19	175,62	1 303,48	77,21