Утверждаю

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

МЕНЮ

9 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		
Завтрак								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* овсяные хлопья "геркулес", * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	4,25	2,95	15,83	106,62	0,44
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок, вода питьевая)	180	4,15	3,39	13,98	103,42	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	35/10	2,80	8,29	18,97	163,24	0,00
2008		ВАФЛИ (* вафли с жировыми начинками)	20	0,80	5,60	13,00	106,00	0,00
Итого			395	12,00	20,23	61,78	479,28	1,14
II Завтрак								
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Обед								
к/к	к/к	* САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (* морковь, * яблоки, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированное)	30	0,29	2,57	2,36	34,06	0,86
1996	138	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, КУРОЙ (* картофель, * фасоль, зерно, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * филе грудки цб, * петрушка сушеная)	150/16	8,31	2,47	11,20	101,72	3,99
2004	481	* ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ (* полуфабр.говяд. д/п, * полуфабр.свинина окорок д/п, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * томатная паста, * соль йодированная)	60/50	9,42	10,72	9,00	171,15	0,55
1996	463 табл4	* РИС ОТВАРНОЙ (* крупа рисовая, вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	110	2,66	3,00	28,95	146,12	0,00
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (* огурцы соленые)	30	0,84	0,00	0,90	3,62	1,57
1996	588	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С (* сухофрукты (смесь), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,26	0,04	7,23	30,77	35,12
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			626	23,76	19,13	73,02	549,24	42,09
Полдник								
1996	685 695 734	ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ (* мука пшеничная высш.сорт, * молоко пастер. 2,5% жирности, * дрожжи, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная, * творог 5,0% жирности, * ванилин, * масло подсолнечное рафинированное)	75	8,34	4,08	32,37	199,79	0,14
1996	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	158	4,11	3,95	17,38	121,66	1,11
Итого			233	12,45	8,03	49,75	321,45	1,25
Всего			48,21	47,39	207,55	1 441,97	56,48	