

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

2 июля 2025 г.

Ясли 10 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, 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	6,74	2,79	29,61	171,52	0,42
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,12	0,00	3,89	16,04	0,02
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленное)	32/6	2,52	5,34	17,31	128,89	0,00
Итого			368	9,38	8,13	50,81	316,45	0,44
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	205	0,82	0,82	20,08	96,32	32,79
Итого			205	0,82	0,82	20,08	96,32	32,79
Обед								
1996	40	* САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (* огурцы парниковые, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	40	0,26	2,45	0,95	26,98	3,78
1996	131	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ(МИНТАЙ) (* картофель молодой, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * рыба минтай потрошенная обезглавленная)	150/40	9,06	2,19	11,52	102,40	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)	175	14,97	13,18	12,57	227,24	17,75
1996	528	*СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (*масло сладко-сливочное несоленное, * мука пшеничная высш.сорт, *томатная паста, * морковь, * лук репчатый, * сахар песок, * соль йодированная)	30	0,27	0,52	1,96	13,62	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)	16	1,23	0,43	8,61	44,00	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	32	2,08	0,35	14,00	64,65	0,00
Итого			633	28,07	19,18	56,57	508,98	63,06
Полдник								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр белорусское золото)	10	2,49	2,69	0,00	33,92	0,07
1996	685 687 ТТК	ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С МОЛОКОМ СГУЩЁННЫМ (* мука пшеничная высш.сорт, **масло сладко-сливочное несоленное, * сахар песок, * дрожжи, * яйца куриные (шт.), вода питьевая, * соль йодированная, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, * масло подсолнечное рафинированное)	75	6,77	6,35	41,89	251,43	0,09
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	141	4,35	3,62	6,80	76,69	0,78
Итого			226	13,61	12,66	48,69	362,04	0,94
Всего				51,88	40,79	176,15	1 283,79	97,23