

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**9 апреля 2025 г.**  
**Ясли 10 часов**

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Выход  | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 1996                          | 255<br>ТТК          | * КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В<br>МОЛОКЕ<br>(* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5%<br>жирности, * сахар песок, * соль йодированная)                                                                                                                                                          | 150    | 6,76              | 2,79       | 29,66            | 171,77                                             | 0,42                  |
| 1996                          | 627<br>ТТК          | * ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА<br>(* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)                                                                                                                                                                                                                            | 180    | 0,12              | 0,00       | 3,89             | 16,05                                              | 0,02                  |
| 1997                          | 1                   | *ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ<br>(* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное<br>несоленое)                                                                                                                                                                                          | 28/11  | 2,27              | 8,78       | 15,25            | 150,44                                             | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 369    | 9,15              | 11,57      | 48,80            | 338,26                                             | 0,44                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 1996                          | таб№<br>24          | * ЯБЛОКИ<br>(* яблоки)                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 135    | 0,54              | 0,54       | 13,23            | 63,45                                              | 21,60                 |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 135    | 0,54              | 0,54       | 13,23            | 63,45                                              | 21,60                 |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 1996                          | 40                  | * САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ<br>(* огурцы парниковые, * масло подсолнечное рафинированное, * соль<br>йодированная)                                                                                                                                                                                                       | 40     | 0,27              | 2,44       | 0,96             | 26,94                                              | 3,83                  |
| 1996                          | 131                 | * СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ(МИНТАЙ)<br>(* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное<br>рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка<br>сушеная, * рыба минтай потрошёная обезглавленная)                                                                                            | 150/40 | 9,06              | 2,19       | 11,58            | 102,71                                             | 6,21                  |
| 2010                          | ТТК                 | * ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ<br>(* полуфабр.говяд. д/п, * полуфабр.свинина окорок д/п, * капуста<br>белокочанная, * крупа рисовая , * яйца куриные (шт.), * лук репчатый,<br>* морковь, * масло подсолнечное рафинированное, * соль<br>йодированная)                                                                        | 180    | 15,44             | 13,65      | 12,90            | 236,99                                             | 18,24                 |
| 2010                          | ТТК                 | * ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ ИЗ<br>ГОВЯДИНЫ (аллергики)<br>(* полуфабр.говяд. д/п, * капуста белокочанная, * крупа рисовая , *<br>яйца куриные (шт.), * лук репчатый, * морковь, * масло подсолнечное<br>рафинированное, * соль йодированная)                                                                               | 180    | 16,37             | 16,32      | 12,80            | 263,42                                             | 18,65                 |
| 1996                          | 528                 | *СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ<br>(**масло сладко-сливочное несоленое, * мука пшеничная высш.сорт,<br>*томатная паста, * морковь, * лук репчатый, * сахар песок, * соль<br>йодированная)                                                                                                                                      | 30     | 0,28              | 0,59       | 1,99             | 14,46                                              | 0,32                  |
| 1996                          | 588<br>ТТК          | * КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ<br>С<br>(* слива сушеная (чернослив), вода питьевая, * сахар песок, *<br>лимонная кислота, аскорбиновая кислота)                                                                                                                                                                   | 150    | 0,20              | 0,06       | 6,96             | 30,09                                              | 35,11                 |
| 1996                          |                     | * ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ<br>(* батон нарезной йодированный)                                                                                                                                                                                                                                                      | 14     | 1,08              | 0,38       | 7,53             | 38,50                                              | 0,00                  |
| 1996                          |                     | * ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(* хлеб дарницкий 1с 0,65)                                                                                                                                                                                                                                                                           | 29     | 1,88              | 0,31       | 12,69            | 58,62                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 633    | 28,21             | 19,62      | 54,61            | 508,31                                             | 63,71                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 1997                          | 23                  | * СЫР (ПОРЦИЯМИ)<br>(* сыр белорусское золото)                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10     | 2,50              | 2,70       | 0,00             | 34,00                                              | 0,07                  |
| 1996                          | 685<br>687<br>ТТК   | ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ<br>ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С МОЛОКОМ<br>СГУЩЁННЫМ<br>(* мука пшеничная высш.сорт, **масло сладко-сливочное несоленое, *<br>сахар песок, * дрожжи, * яйца куриные (шт.), вода питьевая, * соль<br>йодированная, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, * масло<br>подсолнечное рафинированное) | 75     | 6,67              | 6,52       | 42,49            | 254,82                                             | 0,10                  |
| 1996                          | 644                 | * МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ<br>(* молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                                                                                | 142    | 4,36              | 3,63       | 6,82             | 76,87                                              | 0,78                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 227    | 13,53             | 12,85      | 49,31            | 365,69                                             | 0,95                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        | 51,43             | 44,58      | 165,95           | 1 275,71                                           | 86,70                 |