

Утверждаю

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

МЕНЮ

2 июля 2024 г.
Сад 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		
Завтрак								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа рисовая, * молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	4,26	2,36	25,22	134,42	0,48
1996	642 ТТК	* КАКАО - НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ, С МОЛОКОМ (* какао - напиток с витаминами, вода питьевая, * молоко пастер 2,5% жирности, * сахар песок)	200	3,68	2,87	14,37	97,68	9,13
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	41	3,12	1,10	21,83	111,60	0,00
Итого			421	11,06	6,33	61,42	343,70	9,61
II Завтрак								
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	177	4,60	4,42	19,44	136,10	1,24
Итого			177	4,60	4,42	19,44	136,10	1,24
Обед								
1996	75	ИКРА МОРКОВНАЯ (* морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * лимонная кислота, * томатная паста, * сахар песок, * соль йодированная)	50	0,68	3,75	4,03	52,95	1,37
1996	132	* СУП ИЗ ОВОЩЕЙ, С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * горошек зеленый консервы, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная, * полуфабр свинина лопатка д/п)	200/2	2,09	4,79	8,81	89,29	6,88
1996	401	* ГУЛЯШ (* полуфабр говяд. д/п, * масло подсолнечное рафинированное, * лук репчатый, * томатная паста, * мука пшеничная высш сорт, * соль йодированная)	40/40	10,59	9,21	2,28	147,49	0,63
1996	273 490	* СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия спагетти, вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	130	4,12	3,79	28,36	163,48	0,00
1996	591	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., * сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	28,21	111,97	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	15	1,17	0,41	8,20	41,89	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	37	2,43	0,40	16,39	75,69	0,00
Итого			694	21,08	22,35	96,28	682,76	8,88
Полдник								
1996	297 ТТК	* ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ (* творог 5,0% жирности, * крупа манная, * сахар песок, * яйца куриные (шт.), * виноград сушеный (изюм), **масло сладко-сливочное несоленое, * ванилин, * сухари панировочные, * сметана 15% жирности, * повидло)	145/14	15,93	10,40	42,75	327,71	0,30
1996	627 628 629	* ЧАЙ С САХАРОМ И С ЛИМОНОМ (* чай черный байховый, * сахар песок, * лимон, вода питьевая)	150/7	0,22	0,01	5,08	22,48	2,82
Итого			316	16,15	10,41	47,83	350,19	3,12
Всего				52,89	43,51	224,97	1 512,75	22,85