

Утверждаю

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

МЕНЮ
4 июля 2024 г.
Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
1997	324	* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ (* яйца куриные (шт.))	40	4,90	4,43	0,27	60,58	0,00
1996	262 ТТК	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (* крупа манная, вода питьевая, * молоко пастер 2,5% жирности, * сахар песок, * соль йодированная)	180	4,73	2,62	20,37	123,86	0,52
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток * молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,07	3,29	15,76	108,52	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	39	2,99	1,05	20,86	106,61	0,00
Итого			439	16,69	11,39	57,26	399,57	1,22
II Завтрак								
1996	297 ТТК	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ С ПОВИДЛОМ (* творог 5,0% жирности * молоко пастер 2,5% жирности, * сахар песок, * крупа манная * яйца куриные (шт.), **масло сладко-сливочное несоленое, * сухари панировочные * виноград сушеный (изюм), * повидло)	70/15	8,48	5,11	22,19	168,02	0,19
2021	ТТК	* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (* напиток витаминизированный (концентрат) витошка, вода питьевая)	50	0,00	0,00	4,85	19,50	5,00
Итого			135	8,48	5,11	27,04	187,52	5,19
Обед								
1996	110	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ, СО СМЕТАНОЙ (* свекла * капуста белокочанная * картофель * морковь * лук репчатый * томатная паста * масло подсолнечное рафинированное, * сахар песок, * лимонная кислота, вода питьевая, * соль йодированная * полуфабр свинина лопатка д/л * сметана обсережье * петрушка сушеная * сметана 15% жирности)	200/13	4,83	6,92	9,88	135,87	6,47
1996	455 ТТК	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* филе грудки цб * батон нарезной йодированный, * молоко пастер 2,5% жирности, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное)	75	14,21	6,22	14,73	172,13	0,52
1996	469	* РОЖКИ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	130	4,50	3,67	30,64	176,30	0,00
1996	таб№ 24	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (* томаты парниковые)	66	0,72	0,13	2,50	15,78	16,43
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (* виноград сушеный (изюм), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	150	0,22	0,05	10,25	42,74	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,50	0,42	16,93	78,17	0,00
Итого			672	26,98	17,41	84,93	620,99	23,42
Полдник								
2012	465	* ПИЦЦА ДЕТСКАЯ (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое * соль йодированная, * дрожжи, * молоко пастер 2,5% жирности, * филе грудки цб * полуфабр свинина лопатка д/л, * томатная паста * сыр костромской * масло подсолнечное рафинированное)	75	12,26	6,91	27,12	229,53	0,89
2024	ТТК	* НАПИТОК ИЗ СОКА (* сок фруктовый 1 литр, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	190	0,00	0,10	14,32	62,24	0,82
Итого			265	12,26	7,01	41,44	291,77	1,71
Всего				64,41	40,92	210,67	1 499,85	31,54