

Утверждаю

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

МЕНЮ
5 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	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.) * молоко пастер 2,5% жирности. **масло сладко-сливочное несоленое * соль йодированная)	105	10,80	13,08	1,93	168,44	0,15
1996	630 ТТК	* ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (* чай черный байховый вода питьевая. * молоко пастер 2,5% жирности. * сахар песок)	200	3,15	2,48	12,45	84,44	0,56
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный. **масло сладко-сливочное несоленое)	46/5	3,63	4,74	25,06	159,61	0,00
Итого			356	17,58	20,30	39,44	412,49	0,71
II Завтрак								
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	87	2,27	2,19	9,62	67,37	0,61
Итого			87	2,27	2,19	9,62	67,37	0,61
Обед								
1996	62	*САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (* капуста белокочанная. * морковь * сахар песок * масло подсолнечное рафинированное * лимонная кислота * соль йодированная)	45	0,68	2,26	4,14	40,05	6,52
1996	136	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ (* картофель * крупа рисовая * морковь * лук репчатый * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая * соль йодированная * петрушка сушеная)	200	1,64	2,22	13,68	80,78	5,36
2003	210 ТТК	* РАГУ С КУРОЙ (* филе грудки цб * масло подсолнечное рафинированное * картофель * лук репчатый. * морковь * капуста белокочанная **масло сладко-сливочное несоленое. * томатная паста * мука пшеничная высш сорт. * сахар песок. * соль йодированная)	150/61	22,73	13,58	19,25	290,99	16,03
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (* сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая. * сахар песок. * лимонная кислота)	180	0,61	0,04	10,82	46,59	0,19
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	59	3,89	0,65	26,29	121,43	0,00
Итого			695	29,55	18,75	74,18	579,84	28,10
Полдник								
1996	425	* ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (* говяжья печень * батон нарезной йодированный. **масло сладко-сливочное несоленое. * масло подсолнечное рафинированное * соль йодированная)	40	7,20	6,94	6,76	118,80	4,91
1996	627 628 629 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРОМ (* чай черный байховый. * сахар песок. вода питьевая)	150	0,16	0,00	4,87	20,11	0,03
2021	ТТК	* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (* напиток витаминизированный (концентрат) витошка вода питьевая)	50	0,00	0,00	4,85	19,50	5,00
2008		ВАФЛИ (* вафли с жировыми начинками)	48	1,91	13,34	30,96	252,45	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	23	1,79	0,63	12,50	63,90	0,00
Итого			311	11,06	20,91	59,94	474,76	9,94
Всего				60,46	62,15	183,18	1 534,46	39,36