

Утверждаю

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

МЕНЮ
8 июля 2024 г.
Сад 10 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С, мг |
|-------------------|-------------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1996 | 262 ТТК | * КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* овсяные хлопья "геркулес" * молоко пастер 2,5% жирности. вода питьевая * сахар песок * соль йодированная) | 180 | 5,15 | 3,60 | 18,98 | 128,58 | 0,54 |
| 1996 | 642 ТТК | * КАКАО - НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ, С МОЛОКОМ (* какао - напиток с. витаминами, вода питьевая * молоко пастер 2,5% жирности * сахар песок) | 200 | 3,92 | 3,07 | 14,75 | 101,94 | 9,17 |
| 1997 | 1 | *ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный. **масло сладко-сливочное несоленое) | 27/5 | 2,14 | 4,17 | 14,70 | 106,25 | 0,00 |
| Итого | | | 412 | 11,21 | 10,84 | 48,43 | 336,77 | 9,71 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2016 | 418 | * СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой") | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 92,00 | 12,00 |
| Итого | | | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 92,00 | 12,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1996 | 138 | * СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, С МЯСОМ (* картофель, * фасоль зерно, * морковь * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая * соль йодированная, * полуфабр свинина лопатка д/п, * петрушка сушеная) | 200/20 | 9,40 | 8,09 | 16,19 | 198,30 | 5,08 |
| 2004 | 481 | * ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ (* полуфабр говяд д/п * полуфабр свинина лопатка д/п * батон нарезной йодированный * молоко пастер 2,5% жирности **масло сладко-сливочное несоленое * сметана * обертыв * мука пшеничная высш сорт, вода питьевая * томатная паста, * соль йодированная) | 80/50 | 11,90 | 15,01 | 10,85 | 261,51 | 0,49 |
| 1996 | таб№ 4 ТТК | * ОВОЩИ С РИСОМ (* морковь, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * крупа рисовая * вода питьевая * соль йодированная) | 130 | 3,20 | 8,99 | 26,10 | 194,63 | 3,56 |
| 1996 | таб№ 24 | * ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (* огурцы соленые) | 28 | 0,77 | 0,00 | 0,83 | 3,30 | 1,43 |
| 1996 | 588 ТТК | *КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (* сухофрукты (смесь), вода питьевая * лимонная кислота, * сахар песок) | 180 | 0,34 | 0,05 | 11,73 | 49,38 | 0,16 |
| 1996 | | * ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный) | 15 | 1,16 | 0,41 | 8,07 | 41,25 | 0,00 |
| 1996 | | * ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65) | 32 | 2,15 | 0,36 | 14,50 | 66,95 | 0,00 |
| Итого | | | 735 | 28,92 | 32,91 | 88,27 | 815,32 | 10,72 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1996 | 685 695 734 | ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ (* мука пшеничная высш сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер 2,5% жирности, * соль йодированная * дрожжи, * творог 5,0% жирности, * ванилин * масло подсолнечное рафинированное) | 100 | 11,04 | 5,31 | 47,10 | 280,58 | 0,18 |
| 1996 | 645 | КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности) | 143 | 3,71 | 3,56 | 15,68 | 109,73 | 1,00 |
| Итого | | | 243 | 14,75 | 8,87 | 62,78 | 390,31 | 1,18 |
| Всего | | | | 54,88 | 52,62 | 222,48 | 1 634,40 | 33,61 |