

Утверждаю

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

## МЕНЮ

12 июля 2024 г.  
Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
1996	262 ТТК	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (* крупа манная, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	4,80	2,68	20,46	125,01	0,54
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая * сахар песок)	185	4,29	3,46	16,36	113,35	0,74
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный. **масло сладко-сливочное несоленое.)	32/10	2,53	8,44	17,14	156,18	0,00
<b>Итого</b>			<b>407</b>	<b>11,62</b>	<b>14,58</b>	<b>53,96</b>	<b>394,54</b>	<b>1,28</b>
<b>II Завтрак</b>								
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>23,00</b>	<b>92,00</b>	<b>12,00</b>
<b>Обед</b>								
1996	148	* СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ СО СВИНИНОЙ (* макаронные изделия (вермишель), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр свинина лопатка д/п, * петрушка сушеная)	200/30	9,08	10,39	12,32	212,84	0,56
1996	300	РЫБА ГОРБУША (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (* рыба горбуша филе, * лук репчатый, * морковь, * соль йодированная)	100	23,14	7,18	0,56	160,27	0,66
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель * молоко пастер. 2,5% жирности. **масло сладко-сливочное несоленое. * соль йодированная)	150	3,49	4,88	19,85	137,24	9,23
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (* огурцы соленые)	29	0,81	0,00	0,87	3,47	1,50
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ С (* слива сушеная (чернослив), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	180	0,24	0,08	8,33	36,06	50,13
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	32	2,36	0,82	16,48	84,23	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	34	2,26	0,38	15,26	70,47	0,00
<b>Итого</b>			<b>755</b>	<b>41,38</b>	<b>23,73</b>	<b>73,67</b>	<b>704,58</b>	<b>62,08</b>
<b>Полдник</b>								
2010	107	* БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА» (* мука пшеничная высш. сорт, **масло сладко-сливочное несоленое, * сахар песок * виноград сушеный (изюм), * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное)	50	3,87	2,83	28,93	156,78	0,00
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	200	0,17	0,00	5,37	22,15	0,04
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>4,04</b>	<b>2,83</b>	<b>34,30</b>	<b>178,93</b>	<b>0,04</b>
<b>Всего</b>				<b>57,04</b>	<b>41,14</b>	<b>184,93</b>	<b>1 370,05</b>	<b>75,40</b>