

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 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								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа рисовая * молоко пастер 2.5% жирности, вода питьевая * сахар песок * соль йодированная)	180	4,51	2,57	25,59	138,72	0,52
1996	642 ТТК	* КАКАО - НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ, С МОЛОКОМ (* какао - напиток с витаминами, вода питьевая, * молоко пастер 2.5% жирности, * сахар песок)	200	3,86	3,04	14,74	101,41	8,54
1996		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	64	4,94	1,73	34,49	176,31	0,00
Итого			444	13,31	7,34	74,82	416,44	9,06
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* БАНАН СВЕЖИЙ (* банан)	170	2,55	0,85	35,70	163,20	17,00
Итого			170	2,55	0,85	35,70	163,20	17,00
Обед								
2012	33	* САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (* свекла, * масло подсолнечное рафинированное)	30	0,41	1,76	2,37	26,82	1,11
1996	ТТК	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (* картофель * яйца куриные (шт.) * морковь * лук репчатый * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная)	200	2,58	2,79	15,44	97,60	7,79
2004	505 99	* КНЕЛИ ИЗ КУР(ПАРОВЫЕ) (* филе грудки цб, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер 2.5% жирности, * яйца куриные (шт.), **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	65	14,59	4,47	6,09	123,21	0,55
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер 2.5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое * соль йодированная)	150	3,46	2,95	19,79	119,58	9,22
1996	588 ТТК	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (* сухофрукты (смесь) вода питьевая * сахар песок, * лимонная кислота)	150	0,28	0,04	9,61	40,51	0,14
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	60	3,97	0,66	26,84	123,98	0,00
Итого			655	25,29	12,67	80,14	531,70	18,81
Полдник								
2016	252	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С ПОВИДЛОМ (* творог 5.0% жирности * крупа манная * сахар песок * морковь * яйца куриные (шт.) * молоко пастер 2.5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * сухари панировочные * сметана обжаренная, * повидло)	175/22	15,82	9,92	53,84	366,23	1,06
1996	627 ТТК	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,16	0,00	0,03	0,79	0,03
Итого			377	15,98	9,92	53,87	367,02	1,09
Всего				57,13	30,78	244,53	1 478,36	45,96