

Утверждаю

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

-МЕНЮ

24 сентября 2024 г.
Ясли 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, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * сахар песок)	150	3,65	2,06	21,16	113,73	0,42
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,34	3,44	14,34	105,33	0,69
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)	22/9	1,73	7,69	11,80	124,28	0,00
Итого			361	9,72	13,19	47,30	343,34	1,11
II Завтрак								
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	127	3,30	3,18	13,97	97,79	0,89
Итого			127	3,30	3,18	13,97	97,79	0,89
Обед								
1996	75	*ИКРА МОРКОВНАЯ (* морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * томатная паста, * сахар песок, * лимонная кислота, * соль йодированная)	50	0,68	3,47	4,01	50,30	1,35
1996	132	* СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * горошек зеленый консервы, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная, * полуфабр. говяд. д/п)	150/15	4,97	5,89	6,60	104,26	5,17
1996	401	* ГУЛЯШ (* полуфабр. говяд. д/п, * масло подсолнечное рафинированное, * лук репчатый, * томатная паста, * мука пшеничная высш. сорт, * соль йодированная)	30/30	7,74	6,81	1,69	108,60	0,46
1996	273 469	СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия спагетти, вода питьевая, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	120	3,81	4,09	26,29	156,67	0,00
1996	591 ТТК	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, * сахар песок)	150	0,00	0,00	19,85	78,71	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	20	1,52	0,53	10,60	54,18	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			595	20,70	21,12	82,42	614,52	6,98
Полдник								
1996	296 ТТК	* ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (* творог 5,0% жирности, * крупа манная, * сахар песок, * яйца куриные (шт.), * виноград сушеный (изюм), * ванилин, * масло сливочное традиционное, * сухари панировочные, * сметана 15% жирности, * молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	120/38	16,13	12,23	48,80	368,85	0,33
1996	627 ТТК	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,12	0,00	0,02	0,57	0,02
Итого			338	16,25	12,23	48,82	369,42	0,35
Всего				49,97	49,72	192,51	1 425,07	9,33