

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

**МЕНЮ**

13 июня 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	4,76	2,64	20,44	124,42	0,53
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (вода питьевая, * сахар песок, * кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности)	185	4,23	3,40	16,25	112,25	0,73
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	30/11	2,42	8,50	16,29	152,69	0,00
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>11,41</b>	<b>14,54</b>	<b>52,98</b>	<b>389,36</b>	<b>1,26</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	173	0,69	0,69	16,95	81,31	27,68
<b>Итого</b>			<b>173</b>	<b>0,69</b>	<b>0,69</b>	<b>16,95</b>	<b>81,31</b>	<b>27,68</b>
<b>Обед</b>								
1996	148	* СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ С МЯСОМ (* макаронные изделия (вермишель), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр.свинина лопатка д/п, * петрушка сушеная)	200/35	10,51	12,02	12,25	239,62	0,50
1996	148	* СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики) (* макаронные изделия (вермишель), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, вода питьевая, * петрушка сушеная, * полуфабр.говяд. д/п)	200/35	10,86	9,08	12,73	188,80	0,58
1996	300	РЫБА ГОРБУША (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (* морковь, * лук репчатый, * рыба горбуша филе, * соль йодированная)	100	23,14	7,18	0,56	160,28	0,66
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	85	1,97	2,77	11,23	77,73	5,22
1996	482	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ (* капуста белокочанная, * морковь, * лук репчатый, * мука пшеничная высш.сорт, *томатная паста, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	65	1,59	2,04	6,55	51,73	13,99
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	65	0,45	0,06	1,62	9,05	6,46
1997	773 ТТК	* НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (* шиповник сухой, * сахар песок, вода питьевая)	180	0,30	0,13	6,15	32,48	39,51
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	30	2,24	0,79	15,66	80,03	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	35	2,31	0,39	15,61	72,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>795</b>	<b>42,51</b>	<b>25,38</b>	<b>69,63</b>	<b>723,02</b>	<b>66,34</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	2,84	28,93	156,89	0,00
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА, С ЛИМОНОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок, * лимон)	200/7	0,24	0,01	5,58	24,58	1,22
<b>Итого</b>			<b>257</b>	<b>4,11</b>	<b>2,85</b>	<b>34,51</b>	<b>181,47</b>	<b>1,22</b>
<b>Всего</b>				<b>58,72</b>	<b>43,46</b>	<b>174,07</b>	<b>1 375,16</b>	<b>96,50</b>