

Утверждаю

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

## МЕНЮ

14 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>								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр костромской)	10	2,52	2,63	0,00	35,09	0,30
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	105	10,82	13,07	1,99	168,67	0,16
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	182	5,56	4,63	8,70	98,13	0,99
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	41	3,18	1,11	22,19	113,40	0,00
		* ЗЕФИР (* зефир)	54	0,43	0,05	43,36	177,12	0,00
<b>Итого</b>			<b>392</b>	<b>22,51</b>	<b>21,49</b>	<b>76,24</b>	<b>592,41</b>	<b>1,45</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	168	0,67	0,67	16,45	78,89	26,86
2021	ТТК	* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (* напиток витаминизированный (концентрат) витошка, вода питьевая)	50	0,00	0,00	4,85	19,50	5,00
<b>Итого</b>			<b>218</b>	<b>0,67</b>	<b>0,67</b>	<b>21,30</b>	<b>98,39</b>	<b>31,86</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	* САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (* свекла, * масло подсолнечное рафинированное)	60	0,82	3,54	4,86	54,59	2,28
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ, СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * сметана обережье, * петрушка сушеная)	200/22	6,20	7,65	7,30	123,42	10,05
1996	403 ТТК	* ПЛОВ СО СВИНИНОЙ (* полуфабр. свинина лопатка д/п, * масло подсолнечное рафинированное, * крупа рисовая, * лук репчатый, * морковь, **масло сладко-сливочное несоленое, * томатная паста, * соль йодированная)	180	12,13	17,51	38,37	388,41	1,20
1996	403 ТТК	* ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики) (* полуфабр. говяд. д/п, * масло подсолнечное рафинированное, * крупа рисовая, * лук репчатый, * морковь, **масло сладко-сливочное несоленое, * томатная паста, * соль йодированная)	180	12,99	13,09	38,42	326,35	1,20
1996	591	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, * сахар песок)	150	0,00	0,00	23,92	94,92	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	21	1,59	0,56	11,09	56,70	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	37	2,44	0,41	16,51	76,24	0,00
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>23,18</b>	<b>29,67</b>	<b>102,05</b>	<b>794,28</b>	<b>13,53</b>
<b>Полдник</b>								
1996	681/68 2 118	* ОЛАДЬИ (* мука пшеничная высш. сорт, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * сахар песок, * соль йодированная, * дрожжи, * масло подсолнечное рафинированное)	50	3,98	3,61	21,83	135,73	0,15
2024	ТТК	* НАПИТОК ИЗ СОКА (* сок фруктовый 1 литр, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	200	0,00	0,10	14,84	64,35	0,82
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>3,98</b>	<b>3,71</b>	<b>36,67</b>	<b>200,08</b>	<b>0,97</b>
<b>Всего</b>				<b>50,34</b>	<b>55,54</b>	<b>236,26</b>	<b>1 685,16</b>	<b>47,81</b>