

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**14 июня 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		
<b>Завтрак</b>								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр костромской)	15	3,78	3,95	0,00	52,71	0,45
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	105	10,90	13,29	2,00	170,96	0,16
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	177	5,40	4,50	8,47	95,46	0,96
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	31	2,38	0,83	16,63	85,00	0,00
		* ЗЕФИР (* зефир)	30	0,24	0,03	23,94	97,80	0,00
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики) (* огурцы парниковые)	30	0,21	0,03	0,74	4,16	2,97
<b>Итого</b>			<b>358</b>	<b>22,70</b>	<b>22,60</b>	<b>51,04</b>	<b>501,93</b>	<b>1,57</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	166	0,66	0,66	16,29	78,11	26,59
<b>Итого</b>			<b>166</b>	<b>0,66</b>	<b>0,66</b>	<b>16,29</b>	<b>78,11</b>	<b>26,59</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	* САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (* свекла, * масло подсолнечное рафинированное)	40	0,55	2,38	3,26	36,57	1,53
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ, СО 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)	150/15	4,30	5,26	5,45	86,85	7,56
1996	403	* ПЛОВ СО СВИНИНОЙ (* полуфабр. свинина лопатка д/л, * крупа рисовая, * масло подсолнечное рафинированное, * лук репчатый, * морковь, **масло сладко-сливочное несоленое, * томатная паста, * соль йодированная)	180	12,69	15,53	38,38	375,37	1,21
1996	591	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, * сахар песок)	150	0,00	0,00	24,12	95,70	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	15	1,19	0,42	8,31	42,50	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	31	2,04	0,34	13,79	63,67	0,00
<b>Итого</b>			<b>581</b>	<b>20,77</b>	<b>23,93</b>	<b>93,31</b>	<b>700,66</b>	<b>10,30</b>
<b>Полдник</b>								
1996	681/68 2 118	* ОЛАДЬИ (* мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * сахар песок, * соль йодированная, * дрожжи, * масло подсолнечное рафинированное)	50	3,15	2,91	20,52	120,88	0,00
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
2012	428	*ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ (аллергики) (* пюре фруктовое сады придонья (пюр.лак.125 г))	125	0,00	0,00	22,50	90,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>3,15</b>	<b>2,91</b>	<b>43,52</b>	<b>212,88</b>	<b>12,00</b>
<b>Всего</b>				<b>47,28</b>	<b>50,10</b>	<b>204,16</b>	<b>1 493,58</b>	<b>50,46</b>