

Утверждаю

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

МЕНЮ

17 июня 2024 г.
Ясли 10 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр костромской)	10	2,52	2,63	0,00	35,04	0,30
1996	255 ТТК	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * соль йодированная, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	150	6,69	2,77	29,41	170,31	0,41
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,05	3,28	15,57	107,56	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (*хлеб круглый пшеничный 2 сорт, **масло сладко-сливочное несоленое)	24/10	1,93	7,82	12,75	130,16	0,00
Итого			374	15,19	16,50	57,73	443,07	1,41
II Завтрак								
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	100	3,06	2,55	4,79	54,00	0,55
Итого			100	3,06	2,55	4,79	54,00	0,55
Обед								
1996	128/3	* РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана обережье, * петрушка сушеная, * полуфабр.говяд. д/п)	150/30	9,43	7,89	9,16	154,52	6,37
2004	465	* ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА (* говяжья печень, * крупа рисовая, вода питьевая, * соль йодированная, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное, * мука пшеничная высш.сорт)	60/60	7,45	10,46	11,41	168,31	4,49
2004	217 600	* КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЁНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * сметана обережье, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * соль йодированная)	120	2,56	7,65	19,03	155,58	8,76
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД С ВИТАМИНОМ "С" (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	180	0,05	0,09	2,72	12,68	36,09
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			630	21,47	26,42	55,70	552,89	55,71
Полдник								
1996	320	* РЫБА ГОРБУША(ФИЛЕ), ЗАПЕЧЁННАЯ В ОМЛЕТЕ (* рыба горбуша филе, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная, **масло сладко-сливочное несоленое)	70	13,43	7,69	2,42	133,02	0,24
1996	236 ТТК	* КАБАЧКИ ЗАПЕЧЁННЫЕ (*кабачки, * мука пшеничная высш.сорт, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	50	0,58	3,13	4,24	47,84	4,49
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ (*хлеб круглый пшеничный 2 сорт)	19	1,45	0,19	9,98	48,30	0,00
1996	591	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, * сахар песок)	150	0,00	0,00	24,53	97,28	0,00
Итого			289	15,46	11,01	41,17	326,44	4,73
Всего				55,18	56,48	159,39	1 376,40	62,40