

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

**МЕНЮ**

18 июня 2024 г.

Ясли 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа рисовая, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	3,66	2,06	21,18	113,87	0,42
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,11	3,38	13,92	102,33	0,69
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	33/5	2,59	4,54	17,80	123,99	0,00
<b>Итого</b>			<b>368</b>	<b>10,36</b>	<b>9,98</b>	<b>52,90</b>	<b>340,19</b>	<b>1,11</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	таб№ 24	* БАНАН СВЕЖИЙ (* банан)	228	3,41	1,14	47,78	218,42	22,75
<b>Итого</b>			<b>228</b>	<b>3,41</b>	<b>1,14</b>	<b>47,78</b>	<b>218,42</b>	<b>22,75</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	* САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (* свекла, * масло подсолнечное рафинированное)	30	0,42	1,79	2,44	27,49	1,14
1996	ТТК	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ С ГОВЯДИНОЙ (* картофель, * яйца куриные (шт.), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр.говяд. д/п)	150/10	4,76	3,84	11,60	103,57	5,78
2004	505 99	* КНЕЛИ ИЗ КУР(ПАРОВЫЕ) (* филе грудки цб, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	60	14,34	5,85	3,92	125,89	0,54
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	130	2,98	4,01	17,11	116,57	7,99
1996	588 ТТК	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (* сухофрукты (смесь), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,25	0,04	7,04	29,98	35,12
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>24,73</b>	<b>15,86</b>	<b>55,49</b>	<b>465,30</b>	<b>50,57</b>
<b>Полдник</b>								
2016	252	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ (* творог 5,0% жирности, * крупа манная, * сахар песок, * морковь, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло подсолнечное рафинированное, * сухари панировочные, * сметана обережье, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150/14	14,18	13,63	42,87	349,86	1,03
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,12	0,00	0,02	0,57	0,02
<b>Итого</b>			<b>344</b>	<b>14,30</b>	<b>13,63</b>	<b>42,89</b>	<b>350,43</b>	<b>1,05</b>
<b>Всего</b>				<b>52,80</b>	<b>40,61</b>	<b>199,06</b>	<b>1 374,34</b>	<b>75,48</b>