

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

21 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		
Завтрак								
1996	284 285	* ОМЛЕТ С СЫРОМ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * сыр костромской, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	130	15,19	18,40	2,13	236,77	0,36
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	40	0,28	0,04	1,00	5,59	4,00
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	150	3,45	2,78	13,17	91,24	0,60
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	30	2,31	0,81	16,14	82,50	0,00
Итого			350	21,23	22,03	32,44	416,10	4,96
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	194	0,78	0,78	19,01	91,18	31,04
Итого			194	0,78	0,78	19,01	91,18	31,04
Обед								
1996	139/3	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РОЖКАМИ И КУРОЙ (* картофель, * макаронные изделия высш.сорт, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * петрушка сушеная)	150/10	3,72	3,53	12,21	96,05	4,09
2008	272	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА (* полуфабр.говяд. д/п, * полуфабр.свинина лопатка д/п, * батон нарезной йодированный, * лук репчатый, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное)	40	5,73	6,91	6,57	126,86	0,19
1996	482	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ (* капуста белокочанная, **масло сладко-сливочное несоленое, * морковь, * лук репчатый, *томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * соль йодированная)	130	2,99	3,86	12,54	98,42	27,42
1996	табл2 4	* ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ (* горошек зеленый консервы)	19	0,54	0,00	1,08	6,31	0,74
2008	439 ТТК	* НАПИТОК ИЗ ПОВИДЛА С ВИТАМИНОМ С (* повидло, вода питьевая, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	180	0,00	0,00	11,24	44,23	35,04
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	33	2,17	0,36	14,65	67,69	0,00
Итого			562	15,15	14,66	58,29	439,56	67,48
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ (* пряники заварные)	50	3,90	3,70	15,35	191,15	0,00
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			250	3,90	3,70	38,35	283,15	12,00
Всего				41,06	41,17	148,09	1 229,99	115,48