

Утверждаю

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

МЕНЮ
28 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								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр костромской)	10	2,52	2,63	0,00	35,05	0,30
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	105	10,82	13,50	1,97	172,57	0,16
1996	Таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	40	0,28	0,04	1,00	5,60	4,00
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,07	0,00	2,91	11,97	0,02
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ (* хлеб круглый пшеничный 2 сорт)	15	1,15	0,15	7,94	38,42	0,00
Итого			350	14,84	16,32	13,82	263,61	4,48
II Завтрак								
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (* молоко пастер 2,5% жирности)	148	4,53	3,78	7,10	80,10	0,81
Итого			148	4,53	3,78	7,10	80,10	0,81
Обед								
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ, СО СМЕТАНОЙ (* капуста белокачанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, вода питьевая, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная, * бройлеры цыплята пстр. 1 категории)	150/25	6,43	6,87	5,45	109,91	7,62
1996	416	* ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ (* полуфабр.говяд. дл., * полуфабр.свинина лопатка дл., * хлеб круглый пшеничный 2 сорт, * лук репчатый, * молоко пастер 2,5% жирности, * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	60	8,68	10,96	9,14	196,50	0,28
1996	463 таб№ 4	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	110	6,41	4,16	33,38	198,36	0,00
1996	553	* СОУС СМЕТАННЫЙ (* сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш сорт, * соль йодированная, вода питьевая)	50	0,88	3,65	2,59	46,73	0,03
1996	таб№ 24	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (* томаты парниковые)	50	0,55	0,10	1,90	11,97	12,47
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики) (* огурцы парниковые)	50	0,35	0,05	1,24	6,93	4,95
1997	773 ТТК	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (* шиповник сухой, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,33	0,14	9,53	46,90	44,00
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергики) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,19	0,00	4,88	20,31	0,04
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0.65)	31	2,08	0,35	14,04	64,85	0,00
Итого			656	25,36	26,23	76,03	675,22	64,40
Полдник								
2004	389	* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) (* рыба минтай потрошённая обезглавленная, * хлеб круглый пшеничный 2 сорт, вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	50	6,84	2,17	4,53	65,37	0,29
2008		ВАФЛИ (* вафли с жировыми начинками)	22	0,88	6,14	14,25	116,19	0,00
2010	80	* ОВОЩНОЕ ПЮРЕ (аллергики) (* пюре овощное сады придонья)	120	0,00	0,00	5,40	24,00	1,92
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груше)	200	0,80	0,60	20,60	94,00	10,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ (* хлеб круглый пшеничный 2 сорт)	15	1,15	0,15	7,94	38,42	0,00
Итого			287	8,87	8,46	49,72	311,98	12,29
Всего				53,60	54,79	146,67	1 330,91	81,98