

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

3 декабря 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	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа рисовая, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	3,67	2,07	21,18	114,03	0,42
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,14	3,37	14,13	103,02	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)	32/5	2,47	4,99	17,12	124,71	0,00
Итого			367	10,28	10,43	52,43	341,76	1,12
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* БАНАН СВЕЖИЙ (* банан)	212	3,18	1,06	44,48	203,36	21,18
Итого			212	3,18	1,06	44,48	203,36	21,18
Обед								
2012	33	* САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (* свекла, * масло подсолнечное рафинированное)	30	0,42	1,81	2,44	27,68	1,15
1996	ТТК	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ, СВИНИНОЙ (* картофель, * яйца куриные (шт.), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр.свинина окорок д/п)	150/10	4,76	5,32	11,62	113,92	5,82
1996	ТТК	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ, ГОВЯДИНОЙ (аллергики) (* картофель, * яйца куриные (шт.), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр.говяд. д/п)	200/10	5,96	4,15	15,73	124,38	8,38
2004	505,99	* КНЕЛИ ИЗ КУР(ПАРОВЫЕ) (* филе грудки цб, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * масло сливочное традиционное, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	50	12,01	5,47	3,15	109,92	0,44
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	130	2,97	4,39	17,08	119,81	7,98
1996	588 ТТК	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (* сухофрукты (смесь), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,26	0,04	7,21	30,68	35,12
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	24	1,60	0,27	10,78	49,78	0,00
Итого			544	22,02	17,30	52,28	451,79	50,51
Полдник								
2016	252	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ.ПОВИДЛОМ (* крупа манная, * творог 5,0% жирности, * сахар песок, * морковь, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло подсолнечное рафинированное, * сухари панировочные, * сметана 15% жирности, * повидло)	150/15	13,12	12,24	44,50	339,46	0,97
1996	627 ТТК	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,12	0,00	0,02	0,56	0,02
Итого			345	13,24	12,24	44,52	340,02	0,99
Всего				48,72	41,03	193,71	1 336,93	73,80