

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

10 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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (* крупа пшеничная, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок, вода питьевая, * соль йодированная)	150	4,03	2,13	16,59	101,42	0,42
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * какао-порошок, * сахар песок)	180	4,12	3,35	14,10	102,61	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	30	2,32	0,81	16,18	82,68	0,00
Итого			360	10,47	6,29	46,87	286,71	1,12
II Завтрак								
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	105	2,74	2,63	11,59	81,11	0,74
Итого			105	2,74	2,63	11,59	81,11	0,74
Обед								
1996	138	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С КУРОЙ (* картофель, * горох лущеный, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * петрушка сушеная)	150/20	7,60	5,45	11,28	124,82	3,04
1996	387 553	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (* говяжья печень, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * томатная паста)	40/40	10,63	8,29	3,69	132,15	8,12
1996	463 таб№ 4	* РИС ОТВАРНОЙ (* крупа рисовая, вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	110	2,66	2,85	28,95	144,70	0,00
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	50	0,35	0,05	1,25	7,02	5,02
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД С ВИТАМИНОМ С (* сахар песок, вода питьевая, * смесь компотная из замороженных ягод, аскорбиновая кислота)	150	0,06	0,09	2,73	12,73	36,10
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	15	1,16	0,41	8,11	41,43	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			605	24,44	17,47	69,39	524,65	52,28
Полдник								
1996	665 695 734	* ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированное, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная, * дрожжи, * молоко пастер. 2,5% жирности, * творог 5,0% жирности, *ванилин)	50	5,93	3,00	18,22	123,62	0,10
1996	таб№ 24	* БАНАН СВЕЖИЙ (* банан)	231	3,46	1,15	48,50	221,70	23,09
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок фруктовый для детского питания (125мл))	125	0,00	0,00	15,00	60,00	2,50
Итого			406	9,39	4,15	81,72	405,32	25,69
Всего				47,04	30,54	209,57	1 297,79	79,83