

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

11 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 ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (* пшено, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	4,65	2,50	19,68	117,05	0,42
1997	762 ТТК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,02	3,25	15,51	106,96	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной, * масло сливочное традиционное)	28/10	2,22	9,23	14,11	148,82	0,00
Итого			368	10,89	14,98	49,30	372,83	1,12
II Завтрак								
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Обед								
1996	193	* СВЕКЛЫНИК С КУРОЙ, СО СМЕТАНОЙ (* свекла, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * сахар песок, * томатная паста, вода питьевая, * лимонная кислота, * соль йодированная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная)	150/10	3,59	5,76	9,84	105,66	4,36
1996	324 ТТК	* КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (*рыба минтай филе, * батон нарезной, вода питьевая, * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	75	11,03	4,52	10,47	128,50	0,10
2004	216	* КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	130	2,83	7,90	20,60	165,32	10,43
1996	Таб№ 24	* КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (* кукуруза консервы)	33	0,64	0,00	3,53	16,03	1,32
1996	588 ТТК	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С (* сухофрукты (смесь), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,28	0,04	7,68	32,77	35,14
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			578	20,35	18,55	65,50	510,08	51,35
Полдник								
2016	106	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное)	30	2,41	1,57	17,36	93,07	0,00
2016	311	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (* говяжья печень, * крупа рисовая, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная)	60	7,85	3,15	8,87	94,07	5,58
1996	645	* КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ (* коктейль молочный)	150	4,05	3,75	21,75	112,52	0,75
Итого			240	14,31	8,47	47,98	299,66	6,33
Всего				45,55	42,00	185,78	1 274,57	70,80