

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ**12 сентября 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	324	* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ (* яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
1996	162	* СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ (* молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * крупа рисовая, **масло сладко-сливочное несоленое, * сахар песок, * соль йодированная)	150	2,81	2,77	11,63	80,91	0,39
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	150	3,52	2,86	13,16	92,09	0,59
1996		* БАТОНЧИК К ЧАЮ (* батончик к чаю)	30	1,95	1,44	14,46	86,40	0,00
Итого			370	13,24	11,56	39,52	320,69	0,98
II Завтрак								
1996	таб№ 24	*АПЕЛЬСИН (* апельсин)	160	1,44	0,32	12,96	68,80	96,00
Итого			160	1,44	0,32	12,96	68,80	96,00
Обед								
1966	75	*ИКРА МОРКОВНАЯ (* морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, * лимонная кислота, * сахар песок, * соль йодированная)	50	0,94	3,49	5,13	56,28	2,12
1996	136	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ, С РЫБОЙ(МИНТАЙ) (* картофель, * крупа перловая, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * рыба минтай потрошённая обезглавленная)	150/40	9,19	2,15	12,14	104,98	4,36
1996	394 ТТК	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (* полуфабр.свинина лопатка д/п, * картофель, * морковь, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, * соль йодированная)	180	11,70	18,59	20,22	335,92	10,10
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С (* сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,50	0,03	6,89	30,24	35,16
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			600	24,31	24,59	57,76	589,22	51,74
Полдник								
1996	701 685 416	* КОТЛЕТА ЗАПЕЧЁННАЯ В ТЕСТЕ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * полуфабр.свинина лопатка д/п, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * лук репчатый, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное, * яйца куриные (шт.))	80	9,31	10,43	29,28	268,88	0,19
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			280	9,31	10,43	52,28	360,88	12,19
Всего				48,30	46,90	162,52	1 339,59	160,91