

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

12 ноября 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 (вода питьевая, * молоко пастер, 2,5% жирности, * сахар песок, * соль йодированная, * крупа пшеничная)	150	4,01	2,13	16,40	100,58	0,42
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* молоко пастер, 2,5% жирности, * сахар песок, вода питьевая, * какао -порошок)	180	4,14	3,37	14,13	103,03	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)	30/5	2,34	4,99	16,18	120,43	0,00
Итого			365	10,49	10,49	46,71	324,04	1,12
II Завтрак								
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	106	2,77	2,66	11,71	81,95	0,75
Итого			106	2,77	2,66	11,71	81,95	0,75
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	7,61	5,41	11,37	124,81	3,04
1996	387 553	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (* говядья печень, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, * сметана обережье, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, * томатная паста)	60/60	16,29	10,31	8,25	191,43	12,06
1996	463 таб№ 4	* РИС ОТВАРНОЙ (* крупа рисовая , вода питьевая, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	110	2,63	3,36	28,88	149,04	0,00
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	40	0,28	0,04	1,01	5,64	4,03
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД С ВИТАМИНОМ С (вода питьевая, * сахар песок, * смесь компотная из замороженных ягод, аскорбиновая кислота)	150	0,05	0,09	2,72	12,71	36,10
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	15	1,16	0,41	8,07	41,25	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	29	1,93	0,32	13,06	60,33	0,00
Итого			634	29,95	19,94	73,36	585,21	55,23
Полдник								
1996	665 695 734	* ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * масло сливочное традиционное, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная, * молоко пастер, 2,5% жирности, * дрожжи, * творог 5,0% жирности, * ванилин, * масло подсолнечное рафинированное)	50	5,95	2,88	18,18	122,31	0,10
1996	таб№ 24	* БАНАН СВЕЖИЙ (* банан)	199	2,98	0,99	41,78	190,97	19,89
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок фруктовый для детского питания (125мл))	125	0,00	0,00	15,00	60,00	2,50
Итого			374	8,93	3,87	74,96	373,28	22,49
Всего				52,14	36,96	206,74	1 364,48	79,59