

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

13 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 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 ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)	28/10	2,22	9,40	15,14	155,29	0,00
Итого			368	10,89	15,15	50,33	379,30	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	* СВЕКСЛЬНИК 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	3,58	5,69	9,83	105,00	4,37
1996	324 ТТК	* КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (*рыба минтай филе, * батон нарезной йодированный, вода питьевая, * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	75	10,98	4,49	10,72	129,56	0,10
2004	216	* КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * масло сливочное традиционное, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	130	2,76	9,90	20,53	182,92	10,48
1996	Таб№ 24	* КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (* кукуруза консервы)	20	0,39	0,00	2,14	9,72	0,80
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)	29	1,89	0,32	12,79	59,05	0,00
Итого			564	19,88	20,44	63,69	519,02	50,89
Полдник								
2016	311	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (* говьяжья печень, * крупа рисовая, * лук репчатый, * масло сливочное традиционное, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная)	60	7,84	3,38	8,86	96,00	5,58
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	159	4,13	3,97	17,45	122,17	1,11
2016	106	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * масло сливочное традиционное, * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное)	30	2,40	1,78	17,35	94,85	0,00
		* ШОКОЛАД (* шоколад "алёнка")	15	1,07	4,91	8,59	82,80	0,00
Итого			264	15,44	14,04	52,25	395,82	6,69
Всего				46,21	49,63	189,27	1 386,14	70,70