

Утверждаю

Заведующий
МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"
_____/Пашков А.В./

МЕНЮ

14 февраля 2025 г.
Ясли 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	105	10,79	12,06	1,94	159,28	0,15
1996	таб№ 24	* ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ (* горошек зеленый консервы)	10	0,28	0,00	0,55	3,24	0,38
1996	630 ТТК	* ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (* чай черный байховый, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	150	2,39	1,89	13,26	79,39	0,43
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	20	1,49	0,52	10,44	53,35	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (* печенье сахарное мука высш.сорт)	46	3,49	4,55	34,57	193,78	0,00
Итого			331	18,44	19,02	60,76	489,04	0,96
II Завтрак								
1996	645	* КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ (* коктейль молочный)	100	2,70	2,50	14,50	75,00	0,50
Итого			100	2,70	2,50	14,50	75,00	0,50
Обед								
1996	62	*САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (* капуста белокочанная, * морковь, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированное, * лимонная кислота, * соль йодированная)	40	0,60	1,97	3,65	35,12	5,76
1996	136	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ, С МЯСОМ (* картофель, * крупа рисовая, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр.свинина окорок д/п, * петрушка сушеная)	150/5	2,47	3,09	10,25	78,45	4,05
1996	136	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ, С ГОВЯДИНОЙ (аллергики) (* картофель, * крупа рисовая, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, вода питьевая, * полуфабр.говяд. д/п, * петрушка сушеная)	150/5	2,73	2,59	10,39	75,39	5,19
2003	210 ТТК	* РАГУ С КУРОЙ (* филе грудки цб, * масло подсолнечное рафинированное, * картофель, * лук репчатый, * морковь, * капуста белокочанная, **масло сладко-сливочное несоленое, * томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * соль йодированная)	120/50	18,34	19,94	15,14	314,28	12,72
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ С (* слива сушеная (чернослив), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,19	0,06	6,73	29,07	12,10
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	33	2,17	0,36	14,69	67,86	0,00
Итого			548	23,77	25,42	50,46	524,78	34,63
Полдник								
1996	425	* ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ (* говяжья печень, * батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	40	7,22	6,58	5,54	110,78	5,07
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	17	1,31	0,46	9,15	46,75	0,00
Итого			257	8,53	7,04	37,69	249,53	17,07
Всего				53,44	53,98	163,41	1 338,35	53,16