

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

_____ /Пашков А.В./

МЕНЮ

16 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 ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* овсяные хлопья "геркулес", * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	4,22	2,92	15,68	105,65	0,43
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	106,95	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной , **масло сладко-сливочное несоленое)	36/5	2,80	4,67	17,96	125,60	0,00
Итого			371	11,04	10,84	49,15	338,20	1,13
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	129	* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ, СО СМЕТАНОЙ (* картофель, * крупа перловая, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, вода питьевая, * сметана 15% жирности, * полуфабр.говяд. д/п, * петрушка сушеная)	150/15	5,98	3,73	10,04	96,78	4,09
1996	330	* ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (*рыба минтай филе, * лук репчатый, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	75	13,67	8,42	5,82	156,47	0,76
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	120	2,76	3,67	15,79	107,26	7,37
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	14	0,10	0,01	0,35	1,98	1,41
1996	таб№ 24	* ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (* томаты парниковые)	15	0,16	0,03	0,56	3,56	3,71
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,06	0,00	2,15	8,84	0,01
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	31	2,07	0,35	14,02	64,74	0,00
Итого			570	24,80	16,21	48,73	439,63	17,35
Полдник								
2016	102	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * масло сливочное традиционное, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, *ванилин, * масло подсолнечное рафинированное, * разрыхлитель теста)	75	4,86	8,90	49,72	298,44	0,04
1996	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ КЕФИР (* кефир 3,2 % жирности)	180	5,39	5,75	7,19	102,50	1,26
Итого			255	10,25	14,65	56,91	400,94	1,30
Всего				46,09	41,70	177,79	1 270,77	31,78