

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

**МЕНЮ**

18 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   |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |                |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 1996              | 262 ТТК        | * КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ<br>(* овсяные хлопья "геркулес", * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)  | 150        | 4,21              | 2,92         | 15,67         | 105,50                        | 0,43          |
| 1997              | 762 ТТК        | * КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ<br>(* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)  | 180        | 4,00              | 3,23         | 15,49         | 106,69                        | 0,69          |
| 1997              | 1              | *ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ<br>(* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)  | 36/5       | 2,83              | 5,17         | 19,59         | 137,94                        | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |                |   | <b>371</b> | <b>11,04</b>      | <b>11,32</b> | <b>50,75</b>  | <b>350,13</b>                 | <b>1,12</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |                |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2016              | 418            | СОК ФРУКТОВЫЙ<br>(* сок "мой")  | 200        | 0,00              | 0,00         | 23,00         | 92,00                         | 12,00         |
| <b>Итого</b>      |                |   | <b>200</b> | <b>0,00</b>       | <b>0,00</b>  | <b>23,00</b>  | <b>92,00</b>                  | <b>12,00</b>  |
| <b>Обед</b>       |                |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 1996              | 129            | * РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ, СО СМЕТАНОЙ<br>(* 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     | 6,10              | 3,85         | 10,41         | 99,55                         | 4,12          |
| 1996              | 330            | * ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(*рыба минтай филе, * лук репчатый, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)  | 75         | 13,85             | 8,49         | 6,30          | 159,52                        | 0,76          |
| 1996              | 472 ТТК        | * КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ<br>(* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)   | 120        | 2,74              | 4,03         | 15,74         | 110,14                        | 7,36          |
| 1996              | таб№ 24        | * КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ<br>(* кукуруза консервы)  | 23         | 0,46              | 0,00         | 2,49          | 11,31                         | 0,93          |
| 1996              | 627<br>628 ТТК | * ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА<br>(* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)  | 150        | 0,07              | 0,00         | 2,11          | 8,71                          | 0,01          |
| 1996              |                | * ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(* хлеб дарницкий 1с 0,65)   | 30         | 1,98              | 0,33         | 13,38         | 61,80                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |                |   | <b>563</b> | <b>25,20</b>      | <b>16,70</b> | <b>50,43</b>  | <b>451,03</b>                 | <b>13,18</b>  |
| <b>Полдник</b>    |                |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2016              | 102            | КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ<br>(* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * масло сливочное традиционное, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, *ванилин, * масло подсолнечное рафинированное, * разрыхлитель теста)  | 75         | 4,93              | 9,00         | 49,77         | 299,73                        | 0,04          |
| 1996              | 645            | КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ КЕФИР<br>(* кефир 3,2 % жирности)   | 180        | 5,39              | 5,75         | 7,19          | 102,44                        | 1,26          |
| <b>Итого</b>      |                |   | <b>255</b> | <b>10,32</b>      | <b>14,75</b> | <b>56,96</b>  | <b>402,17</b>                 | <b>1,30</b>   |
| <b>Всего</b>      |                |   |            | <b>46,56</b>      | <b>42,77</b> | <b>181,14</b> | <b>1 295,33</b>               | <b>27,60</b>  |