

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 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	255 ТТК	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок, * соль йодированная)	150	6,71	2,76	29,58	170,98	0,41
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,12	0,00	3,89	16,05	0,02
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)	29/5	2,29	4,86	15,82	117,57	0,00
Итого			364	9,12	7,62	49,29	304,60	0,43
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* БАНАН СВЕЖИЙ (* банан)	209	3,13	1,04	43,81	200,26	20,86
Итого			209	3,13	1,04	43,81	200,26	20,86
Обед								
1996	40	* САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (* томаты парниковые, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	40	0,40	4,07	1,38	44,67	9,07
1996	131	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ(МИНТАЙ) (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * рыба минтай потрошённая обезглавленная)	150/40	9,06	2,19	11,60	102,73	6,17
2010	ТТК	* ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (* полуфабр.говяд. д/п, * полуфабр.свинина окорок д/п, * капуста белокочанная, * крупа рисовая, * яйца куриные (шт.), * лук репчатый, * морковь, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	170	14,61	12,89	12,22	223,99	17,23
2010	ТТК	* ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики) (* полуфабр.говяд. д/п, * капуста белокочанная, * крупа рисовая, * яйца куриные (шт.), * лук репчатый, * морковь, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	170	15,53	15,14	12,23	247,06	17,12
1996	528	*СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (* масло сливочное традиционное, * мука пшеничная высш.сорт, *томатная паста, * морковь, * лук репчатый, * сахар песок, * соль йодированная)	30	0,26	0,61	1,96	14,47	0,29
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ С (* слива сушеная (чернослив), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,20	0,06	6,96	30,09	35,11
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	15	1,13	0,40	7,89	40,33	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,92	0,32	12,98	59,95	0,00
Итого			625	27,58	20,54	54,99	516,23	67,87
Полдник								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр белорусское золото)	10	2,50	2,70	0,00	34,00	0,07
1996	685 687 ТТК	ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С МОЛОКОМ СГУЩЁННЫМ (* мука пшеничная высш.сорт, * масло сливочное традиционное, * сахар песок, * дрожжи, * яйца куриные (шт.), вода питьевая, * соль йодированная, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, * масло подсолнечное рафинированное)	75	6,67	6,58	42,50	255,50	0,10
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	139	4,27	3,56	6,69	75,47	0,76
Итого			224	13,44	12,84	49,19	364,97	0,93
Всего				53,27	42,04	197,28	1 386,06	90,09