

Утверждаю

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

## МЕНЮ

19 ноября 2024 г.  
Ясли 10 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа рисовая, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * сахар песок)	150	3,73	2,12	21,28	115,05	0,43
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,46	3,54	14,54	107,46	0,71
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной, * масло сливочное традиционное)	21/5	1,62	4,84	10,42	92,12	0,00
<b>Итого</b>			<b>356</b>	<b>9,81</b>	<b>10,50</b>	<b>46,24</b>	<b>314,63</b>	<b>1,14</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	645	ЙОГУРТ (* йогурт 2,5% жирности)	100	2,79	1,50	10,97	68,83	0,70
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,79</b>	<b>1,50</b>	<b>10,97</b>	<b>68,83</b>	<b>0,70</b>
<b>Обед</b>								
1996	75	*ИКРА МОРКОВНАЯ (* морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * томатная паста, * сахар песок, * лимонная кислота, * соль йодированная)	50	0,69	3,47	4,02	50,42	1,39
1996	132	* СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * горошек зеленый консервы, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана обережье, * петрушка сушеная, * полуфабр.говяд. д/п)	150/15	5,59	5,33	6,63	97,02	5,17
1996	401	* ГУЛЯШ (* полуфабр.говяд. д/п, * масло подсолнечное рафинированное, * лук репчатый, * томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	30/30	8,95	5,26	1,73	89,99	0,50
1996	273 469	СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия спагетти, вода питьевая, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	120	3,78	3,94	26,10	154,56	0,00
1996	591 ТТК	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, * сахар песок)	150	0,00	0,00	18,71	74,22	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (* батон нарезной)	16	1,21	0,46	7,87	40,70	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	31	2,07	0,35	14,02	64,74	0,00
<b>Итого</b>			<b>592</b>	<b>22,29</b>	<b>18,81</b>	<b>79,08</b>	<b>571,65</b>	<b>7,06</b>
<b>Полдник</b>								
1996	296 ТТК	* ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЁННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЁННЫМ (* творог 5,0% жирности, * крупа манная, * сахар песок, * яйца куриные (шт.), * виноград сушеный (изюм), * ванилин, * масло сливочное традиционное, * сухари панировочные, * сметана 15% жирности, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	120/27	14,93	10,81	42,73	327,10	0,29
1996	627 ТТК	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,11	0,00	0,02	0,55	0,02
<b>Итого</b>			<b>327</b>	<b>15,04</b>	<b>10,81</b>	<b>42,75</b>	<b>327,65</b>	<b>0,31</b>
<b>Всего</b>			<b>49,93</b>	<b>41,62</b>	<b>179,04</b>	<b>1 282,76</b>	<b>9,21</b>	