

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

**МЕНЮ**

19 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		
<b>Завтрак</b>								
1997	324	* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ (* яйца куриные (шт.))	40	5,01	4,54	0,27	61,96	0,00
1996	262 ТТК	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (* крупа манная, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * сахар песок)	150	3,93	2,18	16,98	103,06	0,44
1997	762 ТТК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,03	3,26	15,54	107,25	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)	20/5	1,74	6,95	11,90	118,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>14,71</b>	<b>16,93</b>	<b>44,69</b>	<b>390,47</b>	<b>1,14</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	297 ТТК	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ С ПОВИДЛОМ (* творог 5,0% жирности, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок, * крупа манная, * масло сливочное традиционное, * сухари панировочные, * яйца куриные (шт.), * виноград сушеный (изюм), * повидло)	50/17	6,29	3,80	19,91	138,16	0,20
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	100	0,06	0,00	1,67	6,90	0,01
<b>Итого</b>			<b>167</b>	<b>6,35</b>	<b>3,80</b>	<b>21,58</b>	<b>145,06</b>	<b>0,21</b>
<b>Обед</b>								
1996	110	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СО СМЕТАНОЙ (* свекла, * капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * соль йодированная, * томатная паста, * масло подсолнечное рафинированное, * сахар песок, * лимонная кислота, вода питьевая, * полуфабр.говяд. д/п, * сметана обережье, * петрушка сушеная)	150/5	2,67	3,44	7,39	71,32	4,76
1996	455 ТТК	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* филе грудки цб, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное)	60	11,39	4,89	11,24	134,09	0,42
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	120	2,74	3,91	15,78	109,29	7,37
1996	таб№ 24	* ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (* томаты парниковые)	18	0,20	0,04	0,70	4,41	4,60
1996	588	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С (* виноград сушеный (изюм), * сахар песок, * лимонная кислота, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150	0,20	0,05	7,68	32,27	30,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>533</b>	<b>19,18</b>	<b>12,66</b>	<b>56,17</b>	<b>413,18</b>	<b>47,15</b>
<b>Полдник</b>								
2012	465	* ПИЦЦА ДЕТСКАЯ (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная, * дрожжи, * молоко пастер. 2,5% жирности, * филе грудки цб, * томатная паста, * сыр белорусское золото, * масло подсолнечное рафинированное)	75	10,73	3,84	26,91	185,03	0,69
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
<b>Итого</b>			<b>275</b>	<b>10,73</b>	<b>3,84</b>	<b>49,91</b>	<b>277,03</b>	<b>12,69</b>
<b>Всего</b>				<b>50,97</b>	<b>37,23</b>	<b>172,35</b>	<b>1 225,74</b>	<b>61,19</b>