

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 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		
Завтрак								
1996	255 ТТК	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок, * соль йодированная)	150	6,74	2,79	29,66	171,63	0,42
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,12	0,00	3,89	16,07	0,02
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)	29/6	2,24	5,66	15,44	122,99	0,00
Итого			365	9,10	8,45	48,99	310,69	0,44
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* БАНАН СВЕЖИЙ (* банан)	203	3,05	1,02	42,68	195,10	20,32
Итого			203	3,05	1,02	42,68	195,10	20,32
Обед								
1996	40	* САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (* огурцы парниковые, * томаты парниковые, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	40	0,34	4,06	1,18	43,13	6,74
1996	131	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ(МИНТАЙ) (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * рыба минтай потрошённая безглазленная)	150/40	9,06	2,20	11,54	102,53	6,15
2010	ТТК	* ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (* полуфабр.говяд. д/л, * полуфабр.свинина окорок д/л, * капуста белокочанная, * крупа рисовая, * яйца куриные (шт.), * лук репчатый, * морковь, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	180	15,56	13,71	12,93	238,03	18,17
2010	ТТК	* ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики) (* полуфабр.говяд. д/л, * капуста белокочанная, * крупа рисовая, * яйца куриные (шт.), * лук репчатый, * морковь, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	180	16,49	16,42	12,83	264,89	18,66
1996	528	*СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (* масло сливочное традиционное, * мука пшеничная высш.сорт, *томатная паста, * морковь, * лук репчатый, * сахар песок, * соль йодированная)	30	0,24	0,57	1,92	13,81	0,21
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)	14	1,10	0,39	7,70	39,35	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,92	0,32	12,98	59,95	0,00
Итого			634	28,42	21,31	55,21	526,89	66,38
Полдник								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр белорусское золото)	10	2,51	2,71	0,00	34,10	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	6,78	6,67	42,74	257,67	0,10
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	141	4,32	3,60	6,77	76,32	0,77
Итого			226	13,61	12,98	49,51	368,09	0,94
Всего				54,18	43,76	196,39	1 400,77	88,08