

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

**МЕНЮ**

20 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>								
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	105	10,83	13,83	1,98	175,57	0,16
1996	630 ТТК	* ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (* чай черный байховый, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	150	2,47	1,97	13,40	80,89	0,44
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	22	1,62	0,57	11,31	57,79	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (* печенье сахарное мука высш.сорт)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>317</b>	<b>17,92</b>	<b>20,29</b>	<b>56,45</b>	<b>481,05</b>	<b>0,60</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	105	2,74	2,63	11,59	81,11	0,74
<b>Итого</b>			<b>105</b>	<b>2,74</b>	<b>2,63</b>	<b>11,59</b>	<b>81,11</b>	<b>0,74</b>
<b>Обед</b>								
1996	62	*САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (* капуста белокочанная, * морковь, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированное, * лимонная кислота, * соль йодированная)	40	0,60	1,97	3,65	35,10	5,74
1996	136	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ, С МЯСОМ (* картофель, * крупа рисовая, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр.свинина окорок д/п, * петрушка сушеная)	150/3	1,98	2,51	10,23	71,13	4,00
1996	136	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ, С ГОВЯДИНОЙ (аллергики) (* картофель, * крупа рисовая, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, вода питьевая, * полуфабр.говяд. д/п, * петрушка сушеная)	150/3	2,00	2,37	9,79	68,19	4,32
2003	210 ТТК	* РАГУ С КУРОЙ (* филе грудки цб, * масло подсолнечное рафинированное, * картофель, * лук репчатый, * морковь, * капуста белокочанная, * масло сливочное традиционное, * томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * соль йодированная)	120/50	18,42	21,84	15,30	332,27	12,91
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С (* сухофрукты (смесь), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,26	0,04	7,30	31,10	14,13
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	29	1,94	0,32	13,08	60,43	0,00
<b>Итого</b>			<b>542</b>	<b>23,20</b>	<b>26,68</b>	<b>49,56</b>	<b>530,03</b>	<b>36,78</b>
<b>Полдник</b>								
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок фруктовый для детского питания (125мл))	125	0,00	0,00	15,00	60,00	2,50
1996	425	* ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (* говяжья печень, * батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	40	7,22	7,16	5,54	115,95	5,07
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	17	1,31	0,46	9,15	46,75	0,00
<b>Итого</b>			<b>182</b>	<b>8,53</b>	<b>7,62</b>	<b>29,69</b>	<b>222,70</b>	<b>7,57</b>
<b>Всего</b>				<b>52,39</b>	<b>57,22</b>	<b>147,29</b>	<b>1 314,89</b>	<b>45,69</b>