

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

21 ноября 2024 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
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	16,99	103,14	0,44
1997	762 ТТК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,04	3,27	15,55	107,36	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)	22/8	1,74	7,19	11,90	120,34	0,00
Итого			400	14,72	17,18	44,71	392,80	1,14
II Завтрак								
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)	50/9	6,30	3,87	15,52	121,53	0,17
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
Итого			159	6,36	3,87	17,19	128,43	0,18
Обед								
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 15% жирности, * петрушка сушеная)	150/5	2,59	3,04	7,42	67,53	4,79
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	11,46	4,90	11,59	135,76	0,42
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	120	2,75	4,02	15,78	110,36	7,38
1996	таб№ 24	* ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (* томаты парниковые)	40	0,44	0,08	1,53	9,67	10,08
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
Итого			555	19,42	12,42	57,38	417,39	52,67
Полдник								
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	11,92	5,27	26,96	202,80	0,77
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			275	11,92	5,27	49,96	294,80	12,77
Всего				52,42	38,74	169,24	1 233,42	66,76