

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

22 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 | 284 | * ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная) | 105 | 10,85 | 13,37 | 2,02 | 171,59 | 0,16 |
| 1996 | таб№ 24 | * ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ (* горошек зеленый консервы) | 9 | 0,27 | 0,00 | 0,53 | 3,12 | 0,37 |
| 1996 | 630 ТТК | * ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (* чай черный байховый, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок) | 150 | 2,48 | 1,98 | 13,42 | 81,13 | 0,44 |
| 1996 | | * ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный) | 24 | 1,81 | 0,64 | 12,70 | 64,91 | 0,00 |
| 2008 | | ВАФЛИ (* вафли с жировыми начинками) | 22 | 0,87 | 6,07 | 14,08 | 114,84 | 0,00 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ (* печенье сахарное мука высш.сорт) | 41 | 3,06 | 4,00 | 30,38 | 170,27 | 0,00 |
| Итого | | | 351 | 19,34 | 26,06 | 73,13 | 605,86 | 0,97 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 1996 | 645 | * КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ ЙОГУРТ (* йогурт 2,5% жирности) | 100 | 2,79 | 1,50 | 10,97 | 68,83 | 0,70 |
| Итого | | | 100 | 2,79 | 1,50 | 10,97 | 68,83 | 0,70 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1996 | 62 | *САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (* капуста белокочанная, * морковь, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированное, * лимонная кислота, * соль йодированная) | 40 | 0,59 | 1,97 | 3,64 | 35,05 | 5,72 |
| 1996 | 136 | * СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ (* картофель, * крупа рисовая, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная) | 150 | 1,23 | 1,70 | 10,27 | 61,01 | 4,04 |
| 2003 | 210 ТТК | * РАГУ С КУРОЙ (* филе грудки цб, * масло подсолнечное рафинированное, * картофель, * лук репчатый, * морковь, * капуста белокочанная, **масло сладко-сливочное несоленое, * томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * соль йодированная) | 120/50 | 18,33 | 22,48 | 15,07 | 336,78 | 12,67 |
| 1996 | 588 ТТК | * КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С (* сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота) | 150 | 0,47 | 0,03 | 6,48 | 28,37 | 35,15 |
| 1996 | | * ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65) | 32 | 2,09 | 0,35 | 14,12 | 65,23 | 0,00 |
| Итого | | | 542 | 22,71 | 26,53 | 49,58 | 526,44 | 57,58 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2016 | 418 | * СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой") | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 92,00 | 12,00 |
| 1996 | 425 | * ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (* говяжья печень, * батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное) | 40 | 7,16 | 6,99 | 5,54 | 114,29 | 5,02 |
| 1996 | | * ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный) | 17 | 1,31 | 0,46 | 9,15 | 46,75 | 0,00 |
| Итого | | | 257 | 8,47 | 7,45 | 37,69 | 253,04 | 17,02 |
| Всего | | | | 53,31 | 61,54 | 171,37 | 1 454,17 | 76,27 |