

Утверждаю

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

МЕНЮ
23 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1996 | 262 ТТК | * КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* овсяные хлопья "геркулес", * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная) | 150 | 4,30 | 2,99 | 15,98 | 107,70 | 0,44 |
| 1996 | 642 ТТК | * КАКАО С МОЛОКОМ (* сахар песок, * молоко пастер. 2,5% жирности, * какао-порошок, вода питьевая) | 180 | 4,21 | 3,43 | 14,25 | 104,26 | 0,71 |
| 1997 | 1 | *ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное) | 35/5 | 2,73 | 4,97 | 18,87 | 132,66 | 0,00 |
| Итого | | | 370 | 11,24 | 11,39 | 49,10 | 344,62 | 1,15 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2016 | 418 | * СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок фруктовый для детского питания (125мл)) | 125 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 2,50 |
| Итого | | | 125 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 2,50 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1996 | 136 | * СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ КУКУРУЗНОЙ, ГОВЯДИНОЙ (* картофель, * крупа кукурузная, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр.говяд. д/п) | 150/17 | 6,46 | 3,24 | 11,53 | 101,29 | 4,40 |
| 2004 | 481 | * ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ (* полуфабр.говяд. д/п, * полуфабр.свинина окорок д/п, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное традиционное, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, *томатная паста, * соль йодированная) | 60/50 | 9,70 | 11,02 | 8,90 | 174,76 | 0,46 |
| 2004 | 481 | * ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ (аллергики) (* полуфабр.говяд. д/п, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное традиционное, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, * морковь, вода питьевая, *томатная паста, * соль йодированная) | 60/50 | 11,77 | 7,10 | 9,64 | 149,85 | 0,51 |
| 1996 | 463 таб№ 4 ТТК | * ОВОЩИ С РИСОМ (* морковь, * лук репчатый, * масло сливочное традиционное, * крупа рисовая, вода питьевая, * соль йодированная) | 110 | 2,67 | 8,85 | 22,04 | 175,59 | 3,01 |
| 1996 | таб№ 24 | * ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (* огурцы соленые) | 11 | 0,32 | 0,00 | 0,34 | 1,36 | 0,59 |
| 1996 | 588 ТТК | * КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С (* сушеные абрикосы без косточки (курага), * сахар песок, вода питьевая, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота) | 150 | 0,48 | 0,03 | 6,56 | 28,74 | 35,15 |
| 1996 | | * ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65) | 30 | 1,98 | 0,33 | 13,38 | 61,80 | 0,00 |
| Итого | | | 578 | 21,61 | 23,47 | 62,75 | 543,54 | 43,61 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1996 | 685 695 734 | ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ (* мука пшеничная высш.сорт, * молоко пастер. 2,5% жирности, * дрожжи, * сахар песок, * масло сливочное традиционное, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная, * творог 5,0% жирности, *ванилин, *масло подсолнечное рафинированное) | 75 | 8,43 | 4,27 | 32,41 | 201,95 | 0,14 |
| 1996 | 645 | КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности) | 158 | 4,11 | 3,95 | 17,38 | 121,66 | 1,11 |
| Итого | | | 233 | 12,54 | 8,22 | 49,79 | 323,61 | 1,25 |
| Всего | | | | 45,39 | 43,08 | 176,64 | 1 271,77 | 48,51 |