

Утверждаю

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

## МЕНЮ

24 октября 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>								
1997	324	* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ (* яйца куриные (шт.))	42	5,20	4,70	0,29	64,25	0,00
1996	262 ТТК	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (* крупа манная, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * сахар песок)	150	3,98	2,19	17,36	104,81	0,44
1997	762 ТТК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,03	3,26	15,53	107,15	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)	22/5	1,72	4,81	11,88	98,73	0,00
<b>Итого</b>			<b>399</b>	<b>14,93</b>	<b>14,96</b>	<b>45,06</b>	<b>374,94</b>	<b>1,14</b>
<b>II Завтрак</b>								
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)	50/10	6,28	3,91	16,37	125,31	0,17
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	100	0,07	0,00	1,62	6,77	0,01
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>6,35</b>	<b>3,91</b>	<b>17,99</b>	<b>132,08</b>	<b>0,18</b>
<b>Обед</b>								
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)	150/15	5,57	3,86	7,40	87,08	4,89
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	11,42	4,89	11,42	134,96	0,42
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	120	2,74	4,10	15,78	110,97	7,37
1996	таб№ 24	* ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (* томаты парниковые)	40	0,44	0,08	1,50	9,50	9,90
1996	588	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА, ГРУШИ С ВИТАМИНОМ С (* виноград сушеный (изюм), * сахар песок, * лимонная кислота, вода питьевая, аскорбиновая кислота, * груша)	150	0,27	0,10	9,45	40,32	30,35
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>565</b>	<b>22,42</b>	<b>13,36</b>	<b>58,93</b>	<b>444,63</b>	<b>52,93</b>
<b>Полдник</b>								
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 российский, * масло подсолнечное рафинированное)	75	11,87	5,20	26,97	204,13	0,80
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок фруктовый для детского питания (125мл))	125	0,00	0,00	15,00	60,00	2,50
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>11,87</b>	<b>5,20</b>	<b>41,97</b>	<b>264,13</b>	<b>3,30</b>
<b>Всего</b>				<b>55,57</b>	<b>37,43</b>	<b>163,95</b>	<b>1 215,78</b>	<b>57,55</b>