

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

24 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 ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа ячневая, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок, * соль йодированная) | 150 | 4,26 | 2,51 | 17,80 | 108,46 | 0,50 |
| 1997 | 762 ТТК | * КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок) | 180 | 4,09 | 3,31 | 15,63 | 108,29 | 0,71 |
| 1996 | | * ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный) | 45 | 3,44 | 1,21 | 24,04 | 122,90 | 0,00 |
| Итого | | | 375 | 11,79 | 7,03 | 57,47 | 339,65 | 1,21 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 1996 | таб№ 24 | * БАНАН СВЕЖИЙ (* банан) | 211 | 3,17 | 1,06 | 44,37 | 202,86 | 21,13 |
| Итого | | | 211 | 3,17 | 1,06 | 44,37 | 202,86 | 21,13 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1996 | №60 ТТК | * ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (* картофель, * свекла, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная) | 50 | 0,82 | 4,96 | 4,74 | 66,18 | 2,32 |
| 1997 | 174 | *СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * пшено, * морковь, * лук репчатый, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * сметана 15% жирности, * полуфабр.говяд. д/п, * петрушка сушеная) | 150/10 | 4,14 | 3,30 | 6,25 | 71,08 | 4,84 |
| 1996 | 425 | * ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ (* говяжья печень, * батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная) | 45 | 8,45 | 8,78 | 6,81 | 140,85 | 5,90 |
| 1996 | 273 469 | * РОЖКИ ОТВАРНЫЕ (* соль йодированная, * макаронные изделия высш.сорт, * масло сливочное традиционное, вода питьевая) | 110 | 3,82 | 3,60 | 26,17 | 154,79 | 0,00 |
| 1996 | 647 ТТК | * КОМПОТ ИЗ ЯГОД С ВИТАМИНОМ С (* смесь компотная из замороженных ягод, * сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота) | 150 | 0,05 | 0,08 | 3,17 | 14,43 | 36,02 |
| 1996 | | * ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65) | 29 | 1,93 | 0,32 | 13,04 | 60,22 | 0,00 |
| Итого | | | 544 | 19,21 | 21,04 | 60,18 | 507,55 | 49,08 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1996 | 297 ТТК | *ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (* творог 5,0% жирности, * молоко пастер. 2,5% жирности, * крупа манная, * яйца куриные (шт.), * сахар песок, * масло сливочное традиционное, * сухари панировочные) | 100 | 12,62 | 7,92 | 16,19 | 186,01 | 0,24 |
| 1996 | 550 | * СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (* молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное традиционное, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * сахар песок, *ванилин) | 50 | 0,96 | 2,66 | 6,41 | 53,34 | 0,13 |
| 2016 | 418 | * СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок фруктовый для детского питания (125мл)) | 125 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 2,50 |
| Итого | | | 275 | 13,58 | 10,58 | 37,60 | 299,35 | 2,87 |
| Всего | | | | 47,75 | 39,71 | 199,62 | 1 349,41 | 74,29 |