

Утверждаю

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

МЕНЮ

25 октября 2024 г.

Сад 10 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	105	10,80	13,72	1,94	174,21	0,16
1996	таб№ 24	* ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (* горошек зеленый консервы)	16	0,46	0,00	0,91	5,30	0,62
1996	630 ТТК	* ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	200	3,23	2,56	12,58	85,95	0,58
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)	37/5	2,84	5,12	19,70	137,91	0,00
Итого			363	17,33	21,40	35,13	403,37	1,36
II Завтрак								
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	84	2,19	2,10	9,25	64,76	0,59
Итого			84	2,19	2,10	9,25	64,76	0,59
Обед								
1996	62	*САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (* капуста белокочанная, * морковь, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированное, * лимонная кислота, * соль йодированная)	60	0,91	2,97	5,46	52,72	8,68
1996	136	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ (* картофель, * крупа рисовая, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная)	200	1,64	2,22	13,66	80,69	5,30
2003	210 ТТК	* РАГУ С КУРОЙ (* филе грудки цб, * масло подсолнечное рафинированное, * картофель, * лук репчатый, * морковь, * капуста белокочанная, * масло сливочное традиционное, * томатная паста, * мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * соль йодированная)	150/45	17,57	14,57	19,07	278,76	15,73
2003	210 ТТК	* РАГУ С КУРОЙ БЕЗ ТОМАТА (аллергики) (* филе грудки цб, * масло подсолнечное рафинированное, * картофель, * лук репчатый, * морковь, * капуста белокочанная, * масло сливочное традиционное, * мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * соль йодированная)	150/45	17,58	14,56	19,88	281,93	15,25
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (* сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	180	0,60	0,04	10,76	46,27	0,19
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,53	0,42	17,10	78,97	0,00
Итого			673	23,25	20,22	66,05	537,41	29,90
Полдник								
1996	425	* ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ (* говяжья печень, * батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	50	9,02	8,89	6,91	144,36	6,34
1996	627 628 629 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРОМ (* чай черный байховый, * сахар песок, вода питьевая)	150	0,16	0,00	4,87	20,13	0,03
2021	ТТК	* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (* напиток витаминизированный (концентрат) витошка, вода питьевая)	50	0,00	0,00	4,85	19,50	5,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	17	1,31	0,46	9,15	46,75	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (* печенье сахарное мука высш. сорт)	45	3,38	4,41	33,52	187,86	0,00
2016	106	* СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (аллергики) (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированное, * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая)	75	5,63	7,39	42,53	259,33	0,00
2008		ВАФЛИ (* вафли с жировыми начинками)	34	1,38	9,66	22,42	182,82	0,00
Итого			346	15,25	23,42	81,72	601,42	11,37
Всего				58,02	67,14	192,15	1 606,96	43,22