

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

25 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		
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)	21	0,60	0,00	1,20	7,01	0,83
1996	630 ТТК	* ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (* чай черный байховый, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	150	2,42	1,92	13,31	79,93	0,43
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	20	1,49	0,52	10,44	53,35	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (* печенье сахарное мука высш.сорт)	41	3,07	4,01	30,44	170,59	0,00
2008		ВАФЛИ (* вафли с жировыми начинками)	34	1,35	9,42	21,86	178,27	0,00
Итого			371	19,73	29,59	79,19	663,36	1,42
II Завтрак								
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	84	2,18	2,09	9,22	64,51	0,59
Итого			84	2,18	2,09	9,22	64,51	0,59
Обед								
1996	62	*САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (* капуста белокочанная, * морковь, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированное, * лимонная кислота, * соль йодированная)	40	0,61	1,97	3,67	35,23	5,84
1996	136	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ, С МЯСОМ (* картофель, * крупа рисовая, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр.свинина окорок д/п, * петрушка сушеная)	150/3	1,98	2,55	10,25	71,63	4,02
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)	120/50	18,35	22,45	15,17	337,03	12,71
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С (* сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,46	0,03	6,44	28,20	35,14
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			543	23,38	27,33	48,91	533,89	57,71
Полдник								
1996	425	* ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (* говьяжья печень, * батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	40	7,21	7,09	5,54	115,39	5,06
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	17	1,31	0,46	9,15	46,75	0,00
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			257	8,52	7,55	37,69	254,14	17,06
Всего				53,81	66,56	175,01	1 515,90	76,78