

Утверждаю

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

МЕНЮ

25 ноября 2024 г.
Ясли 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, 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	16,03	107,98	0,44
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * сахар песок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	4,20	3,42	14,23	104,06	0,71
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	35/5	2,75	4,77	18,90	131,16	0,00
Итого			370	11,25	11,18	49,16	343,20	1,15
II Завтрак								
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Обед								
1996	138	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, С ГОВЯДИНОЙ (* картофель, * фасоль зерно, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр.говяд. д/п, * петрушка сушеная)	150/15	7,53	3,17	11,09	104,31	3,78
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 сладко-сливочное несоленое, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * томатная паста, * соль йодированная)	60/50	9,36	10,74	8,86	170,54	0,40
2004	481	* ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ (аллергии) (* полуфабр.говяд. д/п, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, * морковь, вода питьевая, * томатная паста, * соль йодированная)	60/50	10,52	6,52	9,65	139,68	0,51
1996	463 таб№ 4 ТТК	* ОВОЩИ С РИСОМ (* морковь, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * крупа рисовая, вода питьевая, * соль йодированная)	110	2,73	8,39	22,11	171,88	3,02
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (* огурцы соленые)	17	0,48	0,00	0,51	2,04	0,89
1996	588	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С (* сухофрукты (смесь), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,25	0,04	7,16	30,49	35,12
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			582	22,33	22,67	63,11	541,06	43,21
Полдник								
1996	685 695 734	ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ (* мука пшеничная высш.сорт, * молоко пастер. 2,5% жирности, * дрожжи, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная, * творог 5,0% жирности, * ванилин, * масло подсолнечное рафинированное)	75	8,22	4,01	32,37	198,60	0,14
1996	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	158	4,11	3,95	17,40	121,80	1,11
Итого			233	12,33	7,96	49,77	320,40	1,25
Всего				45,91	41,81	185,04	1 296,66	57,61