

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

25 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								
1997	324	* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ (* яйца куриные (шт.))	39	4,83	4,37	0,26	59,76	0,00
1966	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (* пшено, * крупа рисовая, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	4,89	2,42	25,70	139,62	0,41
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,20	3,42	14,22	103,99	0,71
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)	25/5	1,96	4,74	13,49	105,57	0,00
Итого			399	15,88	14,95	53,67	408,94	1,12
II Завтрак								
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок фруктовый для детского питания (125мл))	125	0,00	0,00	15,00	60,00	2,50
Итого			125	0,00	0,00	15,00	60,00	2,50
Обед								
1996	163	* СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ (* молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	150	3,18	3,23	10,25	82,77	5,19
1996	430	*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * полуфабр. свинина окорок д/п, * масло подсолнечное рафинированное, * лук репчатый, * масло сливочное традиционное, * сухари панировочные, * соль йодированная)	160	12,55	17,65	22,81	301,20	10,26
1996	585	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ С (* яблоки, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	180	0,16	0,16	5,83	26,39	37,62
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	17	1,31	0,46	9,15	46,75	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			537	19,18	21,83	61,42	518,91	53,07
Полдник								
2021	ТТК	* СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (* говяжья печень, * яйца куриные (шт.), * лук репчатый, * масло сливочное традиционное, * молоко пастер. 2,5% жирности, * мука пшеничная высш. сорт, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	50	11,02	4,89	6,62	114,62	7,44
2016	341	* ПЮРЕ МОРКОВНОЕ (* морковь, * сахар песок, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная)	60	1,08	0,38	5,81	31,67	1,15
2016	109	* БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * масло сливочное традиционное, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированное)	30	2,24	4,05	18,26	118,61	0,00
1996	645	* КЕФИР (* кефир 3,2 % жирности)	150	4,49	4,79	5,99	85,39	1,05
Итого			290	18,83	14,11	36,68	350,29	9,64
Всего				53,89	50,89	166,77	1 338,14	66,33