

Утверждаю

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

МЕНЮ
26 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ (* крупа манная, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	3,97	2,21	17,04	103,72	0,44
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,10	3,31	15,64	108,32	0,71
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)	32/15	2,54	13,59	17,26	203,02	0,00
Итого			377	10,61	19,11	49,94	415,06	1,15
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	144	0,58	0,58	14,13	67,78	23,07
Итого			144	0,58	0,58	14,13	67,78	23,07
Обед								
1996	148	* СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРОЙ (* макаронные изделия (вермишель), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, вода питьевая, * бройлеры цыпята потр. 1 категории, * петрушка сушеная)	150/10	3,46	3,42	9,31	82,72	0,51
1996	330	* ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (* рыба минтай потрошённая обезглавленная, * лук репчатый, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	85	12,95	9,43	6,62	162,03	1,24
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * масло сливочное традиционное)	80	1,84	2,78	10,55	74,63	4,92
1996	482	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ (* капуста белокочанная, * морковь, * лук репчатый, *томатная паста, * масло сливочное традиционное, * мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * соль йодированная)	60	1,43	2,09	5,94	49,07	12,88
1996	таб№ 24	* ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (* томаты парниковые)	49	0,54	0,10	1,85	11,71	12,20
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	16	1,23	0,43	8,57	43,80	0,00
1996	627 628 629	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА, С ЛИМОНОМ (* чай черный байховый, * сахар песок, * лимон, вода питьевая)	180/7	0,17	0,01	7,00	29,90	1,12
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	29	1,93	0,32	13,06	60,33	0,00
Итого			666	23,55	18,58	62,90	514,19	32,87
Полдник								
2016	113	* БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА» (* мука пшеничная высш.сорт, * масло сливочное традиционное, * сахар песок, * виноград сушеный (изюм), * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное)	50	3,81	3,13	28,85	159,00	0,00
2012	428	*ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ (* пюре фруктовое сады придонья (пюр.пак.125 г))	125	0,00	0,00	22,50	90,00	2,00
1997	773 ТТК	* НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (* шиповник сухой, * сахар песок, вода питьевая)	150	0,31	0,13	6,30	33,32	40,86
Итого			325	4,12	3,26	57,65	282,32	42,86
Всего				38,86	41,53	184,62	1 279,35	99,95