

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

27 декабря 2024 г.
Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр белорусское золото)	10	2,51	2,71	0,00	34,10	0,07
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	105	10,65	13,38	1,95	170,62	0,16
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	172	5,25	4,37	8,23	92,73	0,94
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	31	2,41	0,85	16,84	86,10	0,00
2008		ВАФЛИ (* вафли с жировыми начинками)	30	1,20	8,40	19,50	159,00	0,00
Итого			348	22,02	29,71	46,52	542,55	1,17
II Завтрак								
2012	428	*ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ (* пюре фруктовое сады придонья (пюр.пак.125 г))	125	0,00	0,00	22,50	90,00	2,00
Итого			125	0,00	0,00	22,50	90,00	2,00
Обед								
2012	33	* САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (* свекла, * масло подсолнечное рафинированое)	40	0,55	2,35	3,26	36,34	1,53
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ, СО СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная)	150/15	4,30	5,11	5,43	85,37	7,54
1996	403	* ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ (* полуфабр.свинина окорок д/п, * крупа рисовая, * масло подсолнечное рафинированое, * лук репчатый, * морковь, * масло сливочное традиционное, * томатная паста, * соль йодированная)	150	10,56	13,18	31,91	282,06	0,92
1996	591	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, * сахар песок)	150	0,00	0,00	22,91	90,96	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	16	1,21	0,42	8,44	43,15	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			551	18,60	21,39	85,33	599,68	9,99
Полдник								
1996	681/68 2 118	* ОЛАДЬИ (* мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * сахар песок, * соль йодированная, * дрожжи, * масло подсолнечное рафинированое)	50	3,15	2,94	20,55	121,37	0,00
2024	ТТК	* НАПИТОК ИЗ СОКА (* сок фруктовый 1 литр, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	150	0,00	0,08	11,11	48,17	0,62
Итого			200	3,15	3,02	31,66	169,54	0,62
Всего				43,77	54,12	186,01	1 401,77	13,78