

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

28 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	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* овсяные хлопья "геркулес", * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	4,20	2,90	15,65	105,25	0,43
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	180	4,09	3,32	14,05	102,12	0,69
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)	35/5	2,73	5,01	18,87	133,03	0,00
Итого			370	11,02	11,23	48,57	340,40	1,12
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)	150/25	10,41	3,99	11,05	122,99	3,77
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 сливочное традиционное, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * томатная паста, * соль йодированная)	60/50	9,39	10,88	8,97	172,55	0,55
1996	463 таб№ 4 ТТК	* ОВОЩИ С РИСОМ (* морковь, * лук репчатый, * масло сливочное традиционное, * крупа рисовая, вода питьевая, * соль йодированная)	110	2,67	8,87	22,04	175,73	3,02
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (* огурцы соленые)	10	0,27	0,00	0,29	1,15	0,50
1996	588	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С (* сухофрукты (смесь), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,26	0,04	7,21	30,68	35,12
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			585	24,98	24,11	62,94	564,90	42,96
Полдник								
1996	685 695 734	ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ (* мука пшеничная высш.сорт, * молоко пастер. 2,5% жирности, * дрожжи, * сахар песок, * масло сливочное традиционное, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная, * творог 5,0% жирности, * ванилин, * масло подсолнечное рафинированное)	75	8,58	4,45	32,34	203,74	0,14
1996	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5% жирности)	151	3,93	3,78	16,63	116,43	1,06
Итого			226	12,51	8,23	48,97	320,17	1,20
Всего				48,51	43,57	183,48	1 317,47	57,28