

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

28 декабря 2024 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр белорусское золото)	7	1,87	2,02	0,00	25,41	0,05
1996	255 ТТК	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * соль йодированная, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	150	6,69	2,77	29,42	170,41	0,42
1996	630 ТТК	*ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	180	2,93	2,32	11,41	77,94	0,53
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной, * масло сливочное традиционное)	18/5	1,38	4,53	8,81	81,80	0,00
Итого			360	12,87	11,64	49,64	355,56	1,00
II Завтрак								
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	100	3,07	2,55	4,80	54,11	0,55
Итого			100	3,07	2,55	4,80	54,11	0,55
Обед								
1996	128/3	* РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * полуфабр.говяд. д/п)	150/26	9,66	6,33	9,88	134,53	8,62
2004	465	* ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА (* говяжья печень, * крупа рисовая, вода питьевая, * соль йодированная, * лук репчатый, * масло сливочное традиционное, * яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное, * мука пшеничная высш.сорт)	60/60	7,47	10,94	11,36	172,41	4,50
1996	472	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	150	3,05	4,64	19,23	130,90	9,19
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД И ГРУШ С ВИТАМИНОМ "С" (* смесь компотная из замороженных ягод, * груша, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	180	0,12	0,12	4,59	20,61	36,04
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			656	22,28	22,36	58,44	520,25	58,35
Полдник								
1996	320	* РЫБА МИНТАЙ(ФИЛЕ), ЗАПЕЧЁННАЯ В ОМЛЕТЕ (*рыба минтай филе, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная, * масло сливочное традиционное)	70	13,46	5,08	2,36	112,41	0,15
1996	табл №24	* КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (* кукуруза консервы)	18	0,38	0,00	2,06	9,34	0,77
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,13	0,00	4,87	19,95	0,02
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (* батон нарезной)	14	1,06	0,40	6,89	35,61	0,00
Итого			282	15,03	5,48	16,18	177,31	0,94
Всего				53,25	42,03	129,06	1 107,23	60,84