

Утверждаю

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

## МЕНЮ

**29 октября 2024 г.**

**Сад 10 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа ячневая, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок, * соль йодированная)	180	5,03	2,95	21,00	127,91	0,58
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,03	3,25	15,69	107,76	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)	44/5	3,39	5,26	23,54	157,17	0,00
<b>Итого</b>			<b>409</b>	<b>12,45</b>	<b>11,46</b>	<b>60,23</b>	<b>392,84</b>	<b>1,28</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	таб№ 24	* БАНАН СВЕЖИЙ (* банан)	191	2,86	0,95	40,03	183,01	19,06
2021	ТТК	* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (* напиток витаминизированный (концентрат) витошка, вода питьевая)	50	0,00	0,00	4,85	19,50	5,00
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергики) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	50	0,19	0,00	1,01	4,83	0,04
<b>Итого</b>			<b>241</b>	<b>2,86</b>	<b>0,95</b>	<b>44,88</b>	<b>202,51</b>	<b>24,06</b>
<b>Обед</b>								
1996	№60 ТТК	* ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (* картофель, * свекла, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	65	1,11	6,44	6,25	86,40	3,06
1996	№60-ТТК	* ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ БЕЗ СВЕКЛЫ (аллергики) (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	70	1,17	6,93	6,61	92,61	3,15
1997	174	*СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ СО СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * пшено, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана обережье, * петрушка сушеная)	200	1,60	5,02	8,23	84,24	6,42
1996	425	* ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (* говяжья печень, * батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	70	12,65	12,41	9,68	201,82	8,87
1996	273 469	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, * соль йодированная, * масло сливочное традиционное)	130	4,48	4,06	30,68	179,88	0,00
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,05	0,09	5,57	23,99	1,02
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,49	0,42	16,84	77,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>683</b>	<b>22,38</b>	<b>28,44</b>	<b>77,25</b>	<b>654,13</b>	<b>19,37</b>
<b>Полдник</b>								
1996	297 ТТК	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (* творог 5,0% жирности, * молоко пастер. 2,5% жирности, * крупа манная, * яйца куриные (шт.), * сахар песок, * масло сливочное традиционное, * сухари панировочные)	150	18,51	11,45	24,87	275,88	0,37
1996	550	* СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (* молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное традиционное, * мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, * сахар песок, * ванилин)	25	0,47	1,35	3,20	26,73	0,06
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,16	0,00	1,97	8,51	0,03
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>19,14</b>	<b>12,80</b>	<b>30,04</b>	<b>311,12</b>	<b>0,46</b>
<b>Всего</b>				<b>56,83</b>	<b>53,65</b>	<b>212,40</b>	<b>1 560,60</b>	<b>45,17</b>