

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

29 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 ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа ячневая, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок, * соль йодированная) | 150 | 4,18 | 2,46 | 17,45 | 106,39 | 0,49 |
| 1997 | 762 ТТК | * КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок) | 180 | 4,02 | 3,25 | 15,52 | 107,03 | 0,70 |
| 1996 | | * ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный) | 33 | 2,54 | 0,89 | 17,75 | 90,75 | 0,00 |
| Итого | | | 363 | 10,74 | 6,60 | 50,72 | 304,17 | 1,19 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 1996 | таб№ 24 | * БАНАН СВЕЖИЙ (* банан) | 187 | 2,81 | 0,94 | 39,27 | 179,52 | 18,70 |
| Итого | | | 187 | 2,81 | 0,94 | 39,27 | 179,52 | 18,70 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1996 | №60 ТТК | * ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (* картофель, * свекла, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная) | 50 | 0,85 | 4,96 | 4,80 | 66,40 | 2,34 |
| 1997 | 174 | *СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * пшено, * морковь, * лук репчатый, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * сметана обережье, * полуфабр.говяд. д/п, * петрушка сушеная) | 150/10 | 4,15 | 3,40 | 6,38 | 72,54 | 4,85 |
| 1996 | 425 | * ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ (* говяжья печень, * батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная) | 50 | 9,03 | 8,88 | 6,96 | 144,50 | 6,34 |
| 1996 | 273 469 | * РОЖКИ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия высш.сорт, * масло сливочное традиционное, вода питьевая, * соль йодированная) | 110 | 3,80 | 3,60 | 26,04 | 154,15 | 0,00 |
| 1996 | 647 ТТК | * КОМПОТ ИЗ ЯГОД С ВИТАМИНОМ С (* смесь компотная из замороженных ягод, * сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота) | 150 | 0,05 | 0,09 | 3,18 | 14,43 | 36,05 |
| 1996 | | * ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65) | 30 | 1,98 | 0,33 | 13,38 | 61,80 | 0,00 |
| Итого | | | 550 | 19,86 | 21,26 | 60,74 | 513,82 | 49,58 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 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) | 100 | 12,73 | 7,99 | 16,34 | 187,43 | 0,24 |
| 1996 | 550 | * СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (* молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное традиционное, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * сахар песок, *ванилин) | 50 | 0,94 | 2,62 | 6,39 | 52,87 | 0,13 |
| 2016 | 418 | * СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой") | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 92,00 | 12,00 |
| Итого | | | 350 | 13,67 | 10,61 | 45,73 | 332,30 | 12,37 |
| Всего | | | | 47,08 | 39,41 | 196,46 | 1 329,81 | 81,84 |