

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

**МЕНЮ**

29 ноября 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		
<b>Завтрак</b>								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр белорусское золото)	10	2,51	2,71	0,00	34,07	0,07
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	105	10,69	12,93	2,00	166,90	0,16
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	178	5,45	4,55	8,55	96,37	0,98
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	30	2,29	0,80	16,02	81,89	0,00
		* ЗЕФИР (* зефир)	30	0,24	0,03	23,94	97,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>353</b>	<b>21,18</b>	<b>21,02</b>	<b>50,51</b>	<b>477,03</b>	<b>1,21</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	203	0,81	0,81	19,89	95,41	32,48
<b>Итого</b>			<b>203</b>	<b>0,81</b>	<b>0,81</b>	<b>19,89</b>	<b>95,41</b>	<b>32,48</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	* САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (* свекла, * масло подсолнечное рафинированное)	40	0,55	2,41	3,26	36,88	1,53
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ, СО СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * бройлеры цыпленка потр. 1 категории, * сметана обережье, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная)	150/15	4,29	5,23	5,43	86,55	7,57
1996	403	* ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ (* полуфабр.говяд. д/п, * крупа рисовая, * масло подсолнечное рафинированное, * лук репчатый, * морковь, **масло сладко-сливочное несоленое, * томатная паста, * соль йодированная)	180	12,37	7,84	38,30	264,07	1,09
1996	591	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, * сахар песок)	150	0,00	0,00	23,00	91,33	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	15	1,15	0,40	8,01	40,94	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	32	2,13	0,35	14,37	66,38	0,00
<b>Итого</b>			<b>582</b>	<b>20,49</b>	<b>16,23</b>	<b>92,37</b>	<b>586,15</b>	<b>10,19</b>
<b>Полдник</b>								
1996	681/68 2 118	* ОЛАДЬИ (* мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * сахар песок, * соль йодированная, * дрожжи, * масло подсолнечное рафинированное)	50	3,14	2,95	20,56	121,51	0,00
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,13	0,00	4,11	16,98	0,03
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>3,27</b>	<b>2,95</b>	<b>24,67</b>	<b>138,49</b>	<b>0,03</b>
<b>Всего</b>				<b>45,75</b>	<b>41,01</b>	<b>187,44</b>	<b>1 297,08</b>	<b>43,91</b>