

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

2 октября 2024 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
1997	324	* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ (* яйца куриные (шт.))	40	5,13	4,65	0,28	63,43	0,00
1966	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (* пшено, * крупа рисовая, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	4,85	2,41	25,41	138,26	0,41
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,20	3,42	14,23	104,03	0,71
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)	26/10	2,09	8,63	14,23	144,14	0,00
Итого			406	16,27	19,11	54,15	449,86	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	163	* СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ (* молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	150	3,18	3,13	10,19	81,51	5,09
1996	430	*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * полуфабр.свинина окорок д/п, * масло подсолнечное рафинированное, * лук репчатый, * масло сливочное традиционное, * сухари панировочные, * соль йодированная)	160	12,38	17,25	22,93	297,38	10,25
1996	430 ТТК	*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОЯДИНОЙ (аллергии) (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * полуфабр.говяд. д/п, * масло подсолнечное рафинированное, * лук репчатый, * масло сливочное традиционное, * сухари панировочные, * соль йодированная)	160	13,34	10,77	22,99	241,91	10,38
1996	585	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ С (* яблоки, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	180	0,16	0,16	5,83	26,38	37,62
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	18	1,38	0,48	9,63	49,23	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	33	2,18	0,36	14,72	67,98	0,00
Итого			541	19,28	21,38	63,30	522,48	52,96
Полдник								
2021	ТТК	* СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (* говяжья печень, * яйца куриные (шт.), * лук репчатый, * масло сливочное традиционное, * молоко пастер. 2,5% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	50	10,49	4,80	6,46	111,15	7,01
2016	341	* ПЮРЕ МОРКОВНОЕ (* морковь, * сахар песок, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная)	60	1,08	0,38	5,79	31,56	1,15
2016	109	* БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * масло сливочное традиционное, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированное)	50	3,72	6,64	30,54	196,82	0,00
1996	645	* КЕФИР (* кефир 3,2 % жирности)	167	5,02	5,35	6,69	95,30	1,17
Итого			327	20,31	17,17	49,48	434,83	9,33
Всего				55,86	57,66	189,93	1 499,17	75,41