

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

30 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		
Завтрак								
1997	324	* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ (* яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,31	0,00
1966	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (* пшено, * крупа рисовая, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	5,78	2,84	30,46	165,14	0,48
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,59	3,56	20,85	133,47	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)	30/5	2,34	4,90	16,18	119,55	0,00
Итого			435	17,67	15,79	67,76	479,47	1,18
II Завтрак								
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок фруктовый для детского питания (125мл))	125	0,00	0,00	15,00	60,00	2,50
2021	ТТК	* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (* напиток витаминизированный (концентрат) витошка, вода питьевая)	50	0,00	0,00	4,85	19,50	5,00
1996	627 628 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
Итого			175	0,00	0,00	19,85	79,50	7,50
Обед								
1996	163	* СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ (* молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * капуста белокачанная, * картофель, * морковь, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	200	4,17	4,20	13,52	108,65	6,84
1996	430 ТТК	*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)	190	14,88	20,96	26,92	356,89	12,17
1996	430 ТТК	*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики) (* 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)	190	16,51	13,77	26,96	297,22	12,20
1996	585 ТТК	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (* яблоки, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	180	0,16	0,16	8,73	37,99	2,62
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	26	2,00	0,70	13,99	71,50	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,51	0,42	16,96	78,32	0,00
Итого			634	23,72	26,44	80,12	653,35	21,63
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)	35	7,74	3,45	4,64	80,61	5,20
2016	341	* ПЮРЕ МОРКОВНОЕ (* морковь, * сахар песок, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная)	50	0,90	0,32	4,79	26,06	0,96
2016	109	* БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * масло сливочное традиционное, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая)	50	3,67	6,80	30,12	196,39	0,00
1996	645	* КЕФИР (* кефир 3,2 % жирности)	144	4,33	4,62	5,78	82,30	1,01
Итого			279	16,64	15,19	45,33	385,36	7,17
Всего				58,03	57,42	213,06	1 597,68	37,48