

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

30 октября 2024 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
1997	324	* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ (* яйца куриные (шт.))	40	4,93	4,46	0,27	60,96	0,00
1966	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (* пшено, * крупа рисовая, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	4,81	2,37	25,33	137,40	0,40
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,12	3,35	14,11	102,72	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)	25/5	1,96	4,81	13,49	106,15	0,00
Итого			400	15,82	14,99	53,20	407,23	1,10
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	3,14	3,17	10,16	81,67	5,18
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	12,52	17,56	22,71	300,10	10,26
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)	160	13,97	10,95	22,99	246,15	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	26,39	37,62
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	17	1,31	0,46	9,15	46,75	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			537	19,11	21,68	61,23	516,71	53,06
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	11,01	4,88	6,60	114,52	7,42
2016	341	* ПЮРЕ МОРКОВНОЕ (* морковь, * сахар песок, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная)	60	1,07	0,38	5,76	31,36	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)	30	2,23	4,16	18,32	119,79	0,00
1996	645	* КЕФИР (* кефир 3,2 % жирности)	150	4,49	4,79	5,98	85,28	1,05
Итого			290	18,80	14,21	36,66	350,95	9,62
Всего				53,73	50,88	174,09	1 366,89	75,78