

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ**3 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ (* крупа манная, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	3,96	2,21	17,03	103,60	0,44
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,09	3,31	15,62	108,16	0,71
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)	30/5	2,37	9,14	16,22	158,05	0,00
Итого			365	10,42	14,66	48,87	369,81	1,15
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	118	0,47	0,47	11,58	55,55	18,91
Итого			118	0,47	0,47	11,58	55,55	18,91
Обед								
1996	148	* СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРОЙ (* макаронные изделия (вермишель), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, вода питьевая, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * петрушка сушеная)	150/10	3,49	3,47	9,21	82,81	0,53
1996	300	РЫБА ГОРБУША(ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (* рыба горбуша филе, * лук репчатый, * морковь, * соль йодированная)	75	17,34	5,37	0,44	120,17	0,50
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * масло сливочное традиционное)	80	1,83	2,70	10,54	73,84	4,92
1996	482	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ (* капуста белокочанная, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * масло сливочное традиционное, * мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * соль йодированная)	60	1,44	2,01	5,99	48,59	12,90
1996	таб№ 24	* ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (* томаты парниковые)	50	0,56	0,10	1,92	12,12	12,62
1997	773 ТТК	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (* шиповник сухой, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,30	0,13	6,16	32,53	39,60
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	15	1,16	0,41	8,07	41,25	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			620	28,10	14,52	55,71	473,11	71,07
Полдник								
2016	113	* БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА» (* мука пшеничная высш.сорт, * масло сливочное традиционное, * сахар песок, * виноград сушеный (изюм), * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное)	30	2,47	1,98	17,30	97,10	0,00
2012	428	*ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ (* пюре фруктовое сады придонья (пюр.пак.125 г))	125	0,00	0,00	22,50	90,00	2,00
2008		ВАФЛИ (* вафли с жировыми начинками)	13	0,52	3,64	8,45	68,90	0,00
1996	627 628 629	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА ,С ЛИМОНОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок, * лимон)	180/7	0,18	0,01	7,02	30,11	2,90
Итого			355	3,17	5,63	55,27	286,11	4,90
Всего				42,16	35,28	171,43	1 184,58	96,03