

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

_____ /Пашков А.В./

МЕНЮ

4 февраля 2025 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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, * соль йодированная, * сахар песок, * молоко пастер. 2,5% жирности, * крупа пшеничная)	150	4,06	2,16	16,61	101,76	0,42
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* сахар песок, вода питьевая, * какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности)	180	4,16	3,39	14,17	103,42	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	30/5	2,40	4,45	16,46	116,90	0,00
Итого			365	10,62	10,00	47,24	322,08	1,12
II Завтрак								
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	105	2,72	2,62	11,52	80,62	0,73
Итого			105	2,72	2,62	11,52	80,62	0,73
Обед								
1996	138	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С КУРОЙ (* картофель, * горох лущеный, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * петрушка сушеная)	150/20	7,65	5,44	11,48	125,69	3,06
1996	387 553	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (* говяжья печень, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, *томатная паста)	50/50	13,60	10,37	6,96	176,06	10,09
1996	463 таб№ 4	* РИС ОТВАРНОЙ (* крупа рисовая , вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	110	2,66	2,95	28,93	145,61	0,00
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	50	0,35	0,05	1,25	7,01	5,01
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД С ВИТАМИНОМ С (вода питьевая, * сахар песок, * смесь компотная из замороженных ягод, аскорбиновая кислота)	150	0,06	0,09	2,73	12,77	36,11
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	15	1,17	0,41	8,20	41,90	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	28	1,86	0,31	12,59	58,16	0,00
Итого			623	27,35	19,62	72,14	567,20	54,27
Полдник								
1996	665 695 734	* ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная, * дрожжи, * молоко пастер. 2,5% жирности, * творог 5,0% жирности, *ванилин, * масло подсолнечное рафинированное)	50	5,90	2,79	18,28	121,91	0,10
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	170	0,68	0,68	16,66	79,90	27,20
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			420	6,58	3,47	57,94	293,81	39,30
Всего				47,27	35,71	188,84	1 263,71	95,42