

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

4 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								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр российский)	10	2,46	2,66	0,00	35,52	0,07
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	105	10,65	13,63	1,96	173,02	0,16
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	178	5,43	4,52	8,51	95,90	0,97
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	31	2,41	0,84	16,82	86,00	0,00
		* ЗЕФИР (* зефир)	30	0,24	0,03	23,94	97,80	0,00
Итого			354	21,19	21,68	51,23	488,24	1,20
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	115	0,46	0,46	11,28	54,09	18,41
Итого			115	0,46	0,46	11,28	54,09	18,41
Обед								
2012	33	* САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (* свекла, * масло подсолнечное рафинированное)	40	0,55	2,33	3,23	36,01	1,51
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ, СО СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * бройлеры цыпленка потр. 1 категории, * сметана обережье, * петрушка сушеная)	150/15	4,36	5,33	5,43	87,70	7,54
1996	403	* ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ (* полуфабр.говяд. д/п, * крупа рисовая, * масло подсолнечное рафинированное, * лук репчатый, * морковь, * масло сливочное традиционное, * томатная паста, * соль йодированная)	150	11,87	7,40	32,09	234,84	1,14
1996	591	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, * сахар песок)	150	0,00	0,00	23,35	92,70	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	16	1,20	0,42	8,41	43,00	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	31	2,04	0,34	13,79	63,67	0,00
Итого			552	20,02	15,82	86,30	557,92	10,19
Полдник								
1996	681/68 2 118	* ОЛАДЬИ (* мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * сахар песок, * соль йодированная, * дрожжи, * масло подсолнечное рафинированное)	50	3,15	2,94	20,55	121,47	0,00
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок фруктовый для детского питания (125мл))	125	0,00	0,00	15,00	60,00	2,50
Итого			175	3,15	2,94	35,55	181,47	2,50
Всего				44,82	40,90	184,36	1 281,72	32,30