

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

_____/Пашков А.В./

МЕНЮ

4 декабря 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 ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (* пшено, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	4,61	2,47	19,62	116,40	0,41
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,12	0,00	3,89	16,04	0,02
1997	1	* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной, **масло сладко-сливочное несоленое)	37/10	2,92	8,13	18,51	159,52	0,00
Итого			347	7,65	10,60	42,02	291,96	0,43
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	110	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ, СМЕТАНОЙ (* свекла, * капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * масло подсолнечное рафинированное, * сахар песок, * лимонная кислота, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана обережье, * полуфабр.говяд. д/п, * петрушка сушеная, * филе грудки цб)	150/9	6,78	3,73	7,38	90,44	4,93
1996	330	* ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (* рыба минтай филе, * лук репчатый, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	70	12,69	7,81	5,38	145,01	0,71
1996	215 553	* РАГУ ОВОЩНОЕ (* картофель, * морковь, * капуста белокочанная, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, * сметана обережье, * мука пшеничная высш. сорт, * соль йодированная)	130	2,66	5,82	15,64	126,37	10,43
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	50	0,35	0,05	1,26	7,05	5,03
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С (* виноград сушеный (изюм), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,22	0,05	8,32	35,00	35,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			589	24,68	17,79	51,36	465,67	56,10
Полдник								
2003	ТТК	* БУЛОЧКА «ТВОРОЖНАЯ» (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * творог 5,0% жирности, * дрожжи, * соль йодированная, * ванилин, * масло подсолнечное рафинированное)	50	5,58	2,57	25,97	149,29	0,07
1996	645	* КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ (* коктейль молочный)	150	4,05	3,75	21,75	112,50	0,75
Итого			200	9,63	6,32	47,72	261,79	0,82
Всего				41,96	34,71	164,10	1 111,42	69,35