

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

5 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								
1997	324	* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ (* яйца куриные (шт.))	40	5,00	4,52	0,27	61,71	0,00
1996	162	* СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ (* молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * крупа рисовая, **масло сладко-сливочное несоленое, * сахар песок, * соль йодированная)	150	2,79	2,72	11,63	80,36	0,39
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок, вода питьевая)	150	3,49	2,83	13,11	91,54	0,58
1996		* БАТОНЧИК К ЧАЮ (* батончик к чаю)	31	2,00	1,48	14,83	88,61	0,00
Итого			371	13,28	11,55	39,84	322,22	0,97
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	180	0,72	0,72	17,64	84,60	28,80
Итого			180	0,72	0,72	17,64	84,60	28,80
Обед								
1966	75	*ИКРА МОРКОВНАЯ (* морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, * лимонная кислота, * сахар песок, * соль йодированная)	50	0,93	3,51	5,13	56,61	2,09
1996	136	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ, С РЫБОЙ(МИНТАЙ) (* картофель, * крупа перловая, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * рыба минтай потрошённая обезглавленная)	150/40	9,17	2,18	12,01	104,64	4,39
1996	394 ТТК	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (* полуфабр.свинина окорок д/п, * картофель, * морковь, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, * соль йодированная)	180	11,70	18,40	20,15	294,66	10,05
1996	394 ТТК	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергии) (* полуфабр.говяд. д/п, * картофель, * морковь, * лук репчатый, *томатная паста, * соль йодированная, **масло сладко-сливочное несоленое)	180	13,18	9,94	19,68	221,25	9,84
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С (* сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,50	0,03	6,89	30,24	35,16
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			600	24,28	24,45	57,56	547,95	51,69
Полдник								
1996	701 685 416	* КОТЛЕТА ,ЗАПЕЧЁННАЯ В ТЕСТЕ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * полуфабр.свинина окорок д/п, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * лук репчатый, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное, * яйца куриные (шт.))	80	9,39	10,39	29,72	250,40	0,19
1996	701	* КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ ,ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ (аллергии) (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * полуфабр.говяд. д/п, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * лук репчатый, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное, * яйца куриные (шт.))	80	10,23	7,24	30,12	226,29	0,20
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			280	9,39	10,39	52,72	342,40	12,19
Всего				47,67	47,11	167,76	1 297,17	93,65