

Утверждаю

Заведующий  
МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"  
/Пашков А.В./

**МЕНЮ**  
**6 ноября 2024 г.**  
**Сад 10 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (* пшено, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	5,54	3,01	23,39	139,51	0,50
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергики) (* пшено, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	180/5	5,13	7,76	21,40	173,09	0,50
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,16	0,00	4,87	20,12	0,03
1997	1	* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)	39/5	3,05	5,02	21,16	143,85	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (аллергики) (* батон нарезной йодированный)	43	3,31	1,16	23,13	118,25	0,00
<b>Итого</b>			<b>404</b>	<b>8,75</b>	<b>8,03</b>	<b>49,42</b>	<b>303,48</b>	<b>0,53</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	таб№ 24	* БАНАН СВЕЖИЙ (* банан)	201	3,01	1,00	42,17	192,77	20,08
<b>Итого</b>			<b>201</b>	<b>3,01</b>	<b>1,00</b>	<b>42,17</b>	<b>192,77</b>	<b>20,08</b>
<b>Обед</b>								
1996	110	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ (* свекла, * капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * масло подсолнечное рафинированное, * сахар песок, * лимонная кислота, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная, * полуфабр.говяд. д/п)	200/5	3,07	5,65	9,88	102,80	6,39
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики) (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная)	200	1,49	4,06	7,19	71,71	10,16
2004	505,99	* КНЕЛИ ИЗ КУР(ПАРОВЫЕ) (* филе грудки цб, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	70	17,15	7,19	4,47	151,25	0,63
1996	310	* РЫБА МИНТАЙ(ФИЛЕ) ЗАПЕЧЁННАЯ (аллергики) (* соль йодированная, * мука пшеничная высш. сорт, * масло подсолнечное рафинированное, * рыба минтай филе)	100	23,00	6,92	4,11	177,96	0,24
1996	215 553	* РАГУ ОВОЩНОЕ (* картофель, * морковь, * капуста белокочанная, * лук репчатый, * масло сливочное традиционное, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, * соль йодированная)	150	3,06	6,62	18,26	145,80	12,02
1996	215 553	* РАГУ ОВОЩНОЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики) (* картофель, * морковь, * капуста белокочанная, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * мука пшеничная высш. сорт, * соль йодированная)	155	3,05	6,25	20,02	149,54	13,43
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	59	0,41	0,06	1,48	8,29	5,92
1996	588	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С (* виноград сушеный (изюм), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	180	0,27	0,06	12,50	52,06	20,00
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (аллергики) (* виноград сушеный (изюм), вода питьевая, * сахар песок)	180	0,24	0,06	9,45	39,66	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	32	2,09	0,35	14,14	65,33	0,00
<b>Итого</b>			<b>696</b>	<b>26,05</b>	<b>19,93</b>	<b>60,73</b>	<b>525,53</b>	<b>44,96</b>
<b>Полдник</b>								
2003	ТТК	* БУЛОЧКА «ТВОРОЖНАЯ» (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * масло сливочное традиционное, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * творог 5,0% жирности, * дрожжи, * соль йодированная, * ванилин, * масло подсолнечное рафинированное)	50	5,69	2,68	25,97	150,62	0,07
2008	467	* БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ БЕЗ ЯЙЦА (аллергики) (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая)	50	3,53	9,10	31,05	220,34	0,00
1996	645	* КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ (* коктейль молочный)	178	4,81	4,46	25,84	133,67	0,89
2010	80	* ОВОЩНОЕ ПЮРЕ (аллергики) (* пюре овощное сады придонья)	120	0,00	0,00	5,40	24,00	1,92
<b>Итого</b>			<b>228</b>	<b>10,50</b>	<b>7,14</b>	<b>51,81</b>	<b>284,29</b>	<b>0,96</b>
<b>Всего</b>				<b>48,31</b>	<b>36,10</b>	<b>204,13</b>	<b>1 306,07</b>	<b>66,53</b>