

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

7 ноября 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	4,95	4,48	0,27	61,12	0,00
1996	162	* СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ (* молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * крупа рисовая, * масло сливочное традиционное, * сахар песок, * соль йодированная)	150	2,80	2,99	11,67	82,89	0,39
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	150	3,50	2,84	13,13	91,71	0,58
1996		* БАТОНЧИК К ЧАЮ (* батончик к чаю)	32	2,08	1,54	15,42	92,16	0,00
Итого			372	13,33	11,85	40,49	327,88	0,97
II Завтрак								
2008		* МАНДАРИН (* мандарин)	199	1,59	0,40	14,95	75,75	75,75
Итого			199	1,59	0,40	14,95	75,75	75,75
Обед								
1966	75	*ИКРА МОРКОВНАЯ (* морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * томатная паста, * лимонная кислота, * сахар песок, * соль йодированная)	50	0,96	3,52	5,22	57,04	2,20
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	9,15	2,17	11,83	103,80	4,34
1996	394 ТТК	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (* полуфабр. свинина окорок д/п, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло сливочное традиционное, * томатная паста, * соль йодированная)	180	11,68	20,72	20,15	315,58	10,12
1996	394 ТТК	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики) (* полуфабр. говяд. д/п, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * соль йодированная, * масло сливочное традиционное)	180	13,16	12,42	19,64	243,27	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	24,27	26,77	57,47	568,46	51,82
Полдник								
1996	701 685 416	* КОТЛета ,ЗАПЕЧЁННАЯ В ТЕСТЕ (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * масло сливочное традиционное, * 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	9,33	10,57	29,38	250,63	0,19
1996	701	* КОТЛета ИЗ ГОВЯДИНЫ ,ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ (аллергики) (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * масло сливочное традиционное, * 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	7,34	30,12	227,13	0,20
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			280	9,33	10,57	52,38	342,63	12,19
Всего			48,52	49,59	165,29	1 314,72	140,73	