

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

**МЕНЮ**

8 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		
<b>Завтрак</b>								
1996	284 285	* ОМЛЕТ С СЫРОМ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * сыр российский, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	130	15,01	19,26	2,09	244,40	0,21
1996	таб№ 24	* ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (* томаты парниковые)	40	0,44	0,08	1,53	9,65	10,06
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	150	3,43	2,77	13,09	90,72	0,60
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	28	2,16	0,76	15,06	77,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>348</b>	<b>21,04</b>	<b>22,87</b>	<b>31,77</b>	<b>421,77</b>	<b>10,87</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>	<b>24,00</b>
<b>Обед</b>								
1996	139/3	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РОЖКАМИ И КУРОЙ (* картофель, * макаронные изделия высш. сорт, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * петрушка сушеная)	150/10	3,76	3,55	12,34	96,94	4,11
1996	324 ТТК	* КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (* рыба минтай филе, * батон нарезной йодированный, вода питьевая, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное)	50	7,31	2,99	7,11	86,37	0,06
1996	482	* КАПУСТА ТУШЁНАЯ (* капуста белокочанная, * масло сливочное традиционное, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * соль йодированная)	130	2,99	4,59	12,54	105,06	27,53
2008	439 ТТК	* НАПИТОК ИЗ ПОВИДЛА С ВИТАМИНОМ С (* повидло, вода питьевая, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	180	0,00	0,00	8,95	35,21	35,03
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	31	2,02	0,34	13,66	63,09	0,00
<b>Итого</b>			<b>551</b>	<b>16,08</b>	<b>11,47</b>	<b>54,60</b>	<b>386,67</b>	<b>66,73</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПРЯНИКИ (* пряники заварные)	50	3,90	3,70	15,35	191,15	0,00
2012	428	* ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ (* пюре фруктовое сады придонья (пюр. пак. 125 г))	125	0,00	0,00	22,50	90,00	2,00
1996	627 628	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,13	0,00	0,03	0,60	0,02
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>4,03</b>	<b>3,70</b>	<b>37,88</b>	<b>281,75</b>	<b>2,02</b>
<b>Всего</b>				<b>41,75</b>	<b>38,64</b>	<b>138,95</b>	<b>1 160,69</b>	<b>103,62</b>