

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

**МЕНЮ****10 сентября 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа рисовая, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	4,41	2,49	25,44	137,06	0,50
1996	642 ТТК	* КАКАО - НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ, С МОЛОКОМ (* какао - напиток с витаминами, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	180	3,44	2,69	13,15	90,37	8,24
1996		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	45	3,45	1,21	24,13	123,33	0,00
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>11,30</b>	<b>6,39</b>	<b>62,72</b>	<b>350,76</b>	<b>8,74</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	140	0,56	0,56	13,72	65,80	22,40
<b>Итого</b>			<b>140</b>	<b>0,56</b>	<b>0,56</b>	<b>13,72</b>	<b>65,80</b>	<b>22,40</b>
<b>Обед</b>								
2008	50	* САЛАТ "СВЕКОЛКА" (* свекла, * сушеные абрикосы без косточки (курага), * виноград сушеный (изюм), * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	60	1,24	2,11	11,43	70,00	2,36
1996	ТТК	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ, С ГОВЯДИНОЙ (* картофель, * яйца куриные (шт.), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр.говяд. д/п)	200/2	3,21	3,36	15,46	105,44	7,70
2004	505 99	* КНЕЛИ ИЗ КУР(ПАРОВЫЕ) (* филе грудки цб, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	80	18,80	7,59	5,07	164,01	0,70
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	150	3,44	4,52	19,76	133,47	9,22
1996	588 ТТК	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (* сухофрукты (смесь), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	150	0,28	0,04	9,61	40,51	0,14
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	36	2,40	0,40	16,25	75,04	0,00
<b>Итого</b>			<b>678</b>	<b>29,37</b>	<b>18,02</b>	<b>77,58</b>	<b>588,47</b>	<b>20,12</b>
<b>Полдник</b>								
2016	252	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С ПОВИДЛОМ (* творог 5,0% жирности, * крупа манная, * сахар песок, * морковь, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * сухари панировочные, * сметана 15% жирности, * повидло)	170/11	14,93	11,90	46,20	350,58	1,03
1996	627 ТТК	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,16	0,00	0,03	0,78	0,03
<b>Итого</b>			<b>361</b>	<b>15,09</b>	<b>11,90</b>	<b>46,23</b>	<b>351,36</b>	<b>1,06</b>
<b>Всего</b>				<b>56,32</b>	<b>36,87</b>	<b>200,25</b>	<b>1 356,39</b>	<b>52,32</b>