

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

11 сентября 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (* пшено, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	5,65	3,09	23,59	141,50	0,52
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 2 СОРТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (*хлеб круглый пшеничный 2 сорт, **масло сладко-сливочное несоленое)	47/5	3,66	4,21	24,88	154,13	0,00
2008		* ЙОГУРТ АЛПЕНЛАНД (* йогурт фруттис 2,5%)	94	2,62	2,34	12,90	84,15	0,65
Итого			506	12,09	9,64	66,24	399,90	1,20
II Завтрак								
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок фруктовый для детского питания (125мл))	125	0,00	0,00	15,00	60,00	2,50
Итого			125	0,00	0,00	15,00	60,00	2,50
Обед								
1996	110	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ,ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ (* свекла, * капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, *томатная паста, * масло подсолнечное рафинированое, * сахар песок, * лимонная кислота, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная, * полуфабр.говяд. дл)	200/2	2,13	5,52	9,87	98,66	6,37
1996	330	* ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (* рыба горбуша филе, * лук репчатый, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	90	16,50	13,96	7,19	219,35	1,04
1996	215 553	* РАГУ ОВОЩНОЕ (* картофель, * морковь, * капуста белокочанная, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * соль йодированная)	150	3,10	6,38	18,31	143,96	12,01
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	71	0,49	0,07	1,77	9,89	7,06
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		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	36	2,36	0,39	15,93	73,60	0,00
Итого			729	24,85	26,38	65,57	597,52	46,48
Полдник								
2003	ТТК	* БУЛОЧКА «ТВОРОЖНАЯ» (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * творог 5,0% жирности, * дрожжи, * соль йодированная, *ванилин, * масло подсолнечное рафинированое)	50	5,61	2,59	25,97	149,74	0,07
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	190	4,95	4,76	20,94	146,55	1,33
Итого			240	10,56	7,35	46,91	296,29	1,40
Всего				47,50	43,37	193,72	1 353,71	51,58