

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

12 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								
1997	324	* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ (* яйца куриные (шт.))	40	4,95	4,48	0,27	61,21	0,00
1996	162	* СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ (* молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * крупа рисовая, **масло сладко-сливочное несоленое, * сахар песок, * соль йодированная)	180	3,39	3,31	13,99	96,95	0,47
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,78	3,68	14,91	111,51	0,70
1996		* БАТОНЧИК К ЧАЮ (* батончик к чаю)	29	1,91	1,41	14,17	84,68	0,00
Итого			429	15,03	12,88	43,34	354,35	1,17
II Завтрак								
1996	таб№ 24	*АПЕЛЬСИН (* апельсин)	160	1,44	0,32	12,96	68,80	96,00
2021	ТТК	* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (* напиток витаминизированный (концентрат) витошка, вода питьевая)	50	0,00	0,00	4,85	19,50	5,00
Итого			210	1,44	0,32	17,81	88,30	101,00
Обед								
1966	75	*ИКРА МОРКОВНАЯ (* морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, * лимонная кислота, * сахар песок, * соль йодированная)	70	1,31	4,87	7,18	78,76	2,98
1996	136	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ, С РЫБОЙ(МИНТАЙ) (* картофель, * крупа перловая, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, вода питьевая, * рыба минтай потрошённая обезглавленная, * петрушка сушеная)	200/32	8,17	2,63	15,88	120,24	5,58
1996	394 ТТК	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (* полуфабр.свинина лопатка д/п, * картофель, * морковь, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, * соль йодированная)	180	11,70	17,34	20,15	324,33	10,08
1996	394, ТТК	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики) (* полуфабр.говяд. д/п, * картофель, * морковь, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, * соль йодированная)	180	11,99	12,32	20,28	252,19	10,14
1996	588	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (* сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	150	0,50	0,03	9,01	38,75	0,16
1996		* БАТОНЧИК К ЧАЮ (* батончик к чаю)	16	1,02	0,75	7,58	45,29	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,51	0,42	16,96	78,35	0,00
Итого			686	25,21	26,04	76,76	685,72	18,80
Полдник								
1996	701 686 416	* КОТЛЕТА ,ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * полуфабр.свинина лопатка д/п, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * лук репчатый, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное, * яйца куриные (шт.))	100	11,50	12,71	36,57	332,68	0,24
1996	701 685 416	* КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ,ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ (аллергики) (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * 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.))	100	11,70	9,34	36,59	284,65	0,24
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			300	11,50	12,71	59,57	424,68	12,24
Всего				53,18	51,95	197,48	1 553,05	133,21