

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

17 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		
Завтрак								
1996	262 ТТК	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (* крупа пшеничная , * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	4,81	2,56	19,74	121,06	0,50
1996	642 ТТК	* КАКАО - НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ, С МОЛОКОМ (* какао - напиток с витаминами, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	200	3,82	2,99	14,60	100,22	9,16
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	39/5	3,03	4,67	20,88	139,47	0,00
Итого			424	11,66	10,22	55,22	360,75	9,66
II Завтрак								
1996	таб№ 24	*АПЕЛЬСИН (* апельсин)	177	1,60	0,35	14,37	76,29	106,45
Итого			177	1,60	0,35	14,37	76,29	106,45
Обед								
1996	138	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С КУРОЙ (* картофель, * горох лущеный, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * бройлеры цыпленка потр. 1 категории, * петрушка сушеная)	200/10	6,61	4,15	15,09	124,21	3,84
1996	387 553	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (* говяжья печень, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, * сметана обжаренная, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, * томатная паста)	70/70	18,96	14,86	9,57	248,42	14,00
1996	463 таб№ 4	* РИС ОТВАРНОЙ (* крупа рисовая , вода питьевая, * соль йодированная, **масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,13	3,51	34,17	172,19	0,00
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	70	0,49	0,07	1,75	9,80	7,00
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,07	0,11	5,78	25,33	1,32
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	28	2,13	0,75	14,86	75,97	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	42	2,75	0,46	18,56	85,71	0,00
Итого			800	34,14	23,91	99,78	741,63	26,16
Полдник								
1996	685 695 734	* ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная, * дрожжи, * молоко пастер. 2,5% жирности, * творог 5,0% жирности, *ванилин)	75	8,52	4,05	32,38	199,95	0,14
1996	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	189	4,93	4,74	20,84	145,91	1,33
Итого			264	13,45	8,79	53,22	345,86	1,47
Всего			60,85	43,27	222,59	1 524,53	143,74	