

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

18 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	5,53	3,00	23,38	139,27	0,50
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,02	3,24	15,66	107,55	0,70
1997	1	* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (*хлеб круглый пшеничный 2 сорт, **масло сладко-сливочное несоленое)	42/5	3,27	4,26	22,24	142,31	0,00
Итого			407	12,82	10,50	61,28	389,13	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	193 ТТК	* СВЕКСЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (* свекла, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * сахар песок, * томатная паста, вода питьевая, * соль йодированная, * лимонная кислота, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная)	200/23	6,79	8,93	12,89	159,18	5,90
1996	324 ТТК	* КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (* рыба горбуша филе, *хлеб круглый пшеничный 2 сорт, вода питьевая, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	80	11,93	7,20	12,41	161,70	0,19
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	150	3,44	4,84	19,75	136,29	9,22
1996	таб№ 24	* КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (* кукуруза консервы)	10	0,18	0,00	1,03	4,69	0,39
1996	588 ТТК	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С (* сухофрукты (смесь), вода питьевая, * лимонная кислота, * сахар песок, аскорбиновая кислота)	180	0,34	0,05	11,73	49,38	20,16
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	40	2,66	0,44	17,97	82,99	0,00
Итого			683	25,34	21,46	75,78	594,23	35,86
Полдник								
2016	311	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (* говяжья печень, * крупа рисовая, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная)	40	5,25	2,11	5,96	63,00	3,71
1986	106	* СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное)	50	4,00	2,59	28,80	154,62	0,00
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	171	4,45	4,28	18,83	131,81	1,20
		* ШОКОЛАД (* шоколад "алёнка")	18	1,26	5,76	10,08	97,20	0,00
Итого			279	14,96	14,74	63,67	446,63	4,91
Всего				53,12	46,70	215,73	1 489,99	44,47