

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

20 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								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр белорусское золото)	10	2,50	2,70	0,00	34,01	0,07
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	105	10,83	13,27	1,98	170,58	0,16
1996	Таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	80	0,56	0,08	2,00	11,22	8,01
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	185	0,17	0,00	5,07	21,00	0,04
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ (*хлеб круглый пшеничный 2 сорт)	20	1,54	0,20	10,57	51,14	0,00
Итого			400	15,60	16,25	19,62	287,95	8,28
II Завтрак								
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	185	5,66	4,72	8,88	100,09	1,01
Итого			185	5,66	4,72	8,88	100,09	1,01
Обед								
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ, СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * петрушка сушеная)	200/18	5,32	7,00	7,19	113,63	9,86
1996	416	* ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ (* полуфабр. свинина лопатка д/п, * лук репчатый, *хлеб круглый пшеничный 2 сорт, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло подсолнечное рафинированное, * сухари панировочные, * соль йодированная)	70	10,30	13,69	12,02	248,28	0,33
1996	416	* ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики) (* полуфабр. говяд. д/п, *хлеб круглый пшеничный 2 сорт, * молоко пастер. 2,5% жирности, * лук репчатый, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное)	75	10,69	9,48	12,77	189,20	0,33
1996	553	* СОУС СМЕТАННЫЙ (* сметана 15% жирности, * соль йодированная, * мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	40	0,69	2,88	2,06	36,96	0,02
1996	463 таб№ 4	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	130	7,60	4,74	39,54	233,05	0,00
1996	таб№. 24	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (* томаты парниковые)	54	0,59	0,11	2,05	12,94	13,48
1997	773 ТТК	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (* шиповник сухой, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,40	0,16	10,48	52,47	52,89
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	43	2,84	0,47	19,22	88,76	0,00
Итого			735	27,74	29,05	92,56	786,09	76,58
Полдник								
2004	389	* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) (* рыба минтай потрошённая обезглавленная, *хлеб круглый пшеничный 2 сорт, вода питьевая, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	50	7,22	2,25	5,19	70,24	0,30
2008		ВАФЛИ (* вафли с жировыми начинками)	60	2,40	16,80	39,00	318,00	0,00
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,12	0,00	0,02	0,57	0,02
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ (*хлеб круглый пшеничный 2 сорт)	14	1,03	0,14	7,07	34,18	0,00
Итого			274	10,77	19,19	51,28	422,99	0,32
Всего				59,77	69,21	172,34	1 597,12	86,19