

Утверждаю

Заведующий  
МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"  
/Пашков А.В./

## МЕНЮ

22 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа рисовая, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	4,35	2,45	25,37	136,12	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	3,77	2,96	14,53	99,46	9,15
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергики) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	200	0,19	0,00	5,85	24,18	0,04
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	36	2,80	0,98	19,59	100,13	0,00
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>10,92</b>	<b>6,39</b>	<b>59,49</b>	<b>335,71</b>	<b>9,65</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	168	4,37	4,20	18,49	129,44	1,18
<b>Итого</b>			<b>168</b>	<b>4,37</b>	<b>4,20</b>	<b>18,49</b>	<b>129,44</b>	<b>1,18</b>
<b>Обед</b>								
1996	132	* СУП ИЗ ОВОЩЕЙ, С ГОВЯДИНОЙ, СО СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * горошек зеленый консервы, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная, * полуфабр.говяд. д/п)	200/2	2,18	4,14	8,80	81,35	6,87
1996	401	* ГУЛЯШ (* полуфабр.говяд. д/п, * масло подсолнечное рафинированное, * лук репчатый, * томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	35/35	10,50	6,13	2,14	105,60	0,73
1996	401	* ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ, БЕЗ ТОМАТА (аллергики) (* полуфабр.говяд. д/п, * масло подсолнечное рафинированное, * лук репчатый, вода питьевая, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	40/40	11,90	7,39	2,04	122,14	0,34
1996	273 469	* СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия спагетти, вода питьевая, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	130	4,10	4,32	28,33	168,12	0,00
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	56	0,39	0,06	1,41	7,88	5,63
1996	591	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., * сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	27,38	108,70	0,00
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (аллергики) (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * лимонная кислота, * сахар песок)	180	0,06	0,10	5,69	24,78	1,20
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	14	1,05	0,37	7,35	37,56	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	34	2,25	0,38	15,21	70,24	0,00
<b>Итого</b>			<b>686</b>	<b>20,47</b>	<b>15,40</b>	<b>90,62</b>	<b>579,45</b>	<b>13,23</b>
<b>Полдник</b>								
1996	297 ТТК	* ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЁННЫЙ) С ПОВИДЛОМ (* творог 5,0% жирности, * крупа манная, * сахар песок, * яйца куриные (шт.), * виноград сушеный (изюм), * масло сливочное традиционное, *ванилин, * сухари панировочные, * сметана 15% жирности, * повидло)	140/10	15,20	11,21	39,00	317,36	0,23
1996	627 628 629	* ЧАЙ С САХАРОМ И С ЛИМОНОМ (* чай черный байховый, * сахар песок, * лимон, вода питьевая)	150/7	0,22	0,01	5,07	22,40	1,14
1996	627 628 629	* ЧАЙ С САХАРОМ БЕЗ ЛИМОНА (аллергики) (* чай черный байховый, * сахар песок, вода питьевая)	150	0,19	0,00	4,88	20,31	0,04
<b>Итого</b>			<b>307</b>	<b>15,42</b>	<b>11,22</b>	<b>44,07</b>	<b>339,76</b>	<b>1,37</b>
<b>Всего</b>				<b>51,18</b>	<b>37,21</b>	<b>212,67</b>	<b>1 384,36</b>	<b>25,43</b>