

Утверждаю

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

МЕНЮ

24 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		
Завтрак								
1997	324	* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ (* яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,31	0,00
1996	262 ТТК	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (* крупа манная, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок, * соль йодированная)	180	4,72	2,60	20,41	123,73	0,52
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,04	3,26	15,69	107,86	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)	32/5	2,49	5,07	17,26	126,13	0,00
Итого			437	16,21	15,42	53,63	419,03	1,22
II Завтрак								
1996	297 ТТК	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ С ПОВИДЛОМ (* творог 5,0% жирности, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок, * крупа манная, * яйца куриные (шт.), * масло сливочное традиционное, * сухари панировочные, * виноград сушеный (изюм), * повидло)	60/10	7,66	4,72	18,34	145,97	0,17
1996	297, ТТК	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ, СМЕТАНОЙ (аллергики) (* творог 5,0% жирности, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок, * крупа манная, * масло сливочное традиционное, * сухари панировочные, * яйца куриные (шт.), * виноград сушеный (изюм), * сметана 15% жирности)	65/10	8,37	6,15	15,86	152,21	0,16
2021	ТТК	* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (* напиток витаминизированный (концентрат) витошка, вода питьевая)	50	0,00	0,00	4,85	19,50	5,00
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергики) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	50	0,19	0,00	1,01	4,83	0,04
Итого			120	7,66	4,72	23,19	165,47	5,17
Обед								
1996	110	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ, СО СМЕТАНОЙ (* свекла, * капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * масло подсолнечное рафинированное, * сахар песок, * лимонная кислота, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр. свинина окорок д/п, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная)	200/10	4,05	5,86	9,81	108,82	6,37
1996	110	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СО СМЕТАНОЙ (аллергики) (* свекла, * капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * масло подсолнечное рафинированное, * лимонная кислота, * сахар песок, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр. говяд. д/п, * петрушка сушеная, * сметана 15% жирности)	200/10	4,50	3,91	9,97	93,29	6,59
1996	455 ТТК	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* филе грудки цб, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное)	75	14,27	6,16	14,31	169,41	0,52
1996	469	* РОЖКИ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	130	4,49	4,15	30,70	180,75	0,00
1996	таб№ 24	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (* томаты парниковые)	56	0,61	0,11	2,12	13,36	13,92
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики) (* огурцы парниковые)	59	0,42	0,06	1,49	8,32	5,94
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА, ГРУШИ (* виноград сушеный (изюм), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, * груша)	150	0,24	0,09	10,74	45,36	0,35
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,51	0,42	16,97	78,36	0,00
Итого			659	26,17	16,79	84,65	596,06	21,16
Полдник								
2012	465	* ПИЦЦА ДЕТСКАЯ (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная, * дрожжи, * молоко пастер. 2,5% жирности, * филе грудки цб, * полуфабр. свинина окорок д/п, * томатная паста, * сыр российский, * масло подсолнечное рафинированное)	75	12,62	7,51	27,06	228,86	0,75
2012	465	* ПИЦЦА ДЕТСКАЯ, БЕЗ ТОМАТА (аллергики) (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * филе грудки цб, * полуфабр. свинина окорок д/п, * сметана 15% жирности, * сыр российский, * масло подсолнечное рафинированное)	75	13,65	9,91	26,05	251,19	0,19
2024	ТТК	* НАПИТОК ИЗ СОКА (* сок фруктовый 1 литр, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	180	0,00	0,10	13,87	60,22	0,78
Итого			255	12,62	7,61	40,93	289,08	1,53
Всего			62,66	44,54	202,40	1 469,64	29,08	