

Утверждаю

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

МЕНЮ

2 ноября 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	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр российский)	12	2,94	3,18	0,00	42,47	0,08
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	105	10,81	14,08	1,92	177,48	0,15
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	192	5,86	4,88	9,18	103,42	1,05
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	48	3,72	1,31	26,01	132,96	0,00
		* ЗЕФИР (* зефир)	72	0,57	0,07	57,27	233,98	0,00
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики) (* огурцы парниковые)	79	0,55	0,08	1,98	11,08	7,92
Итого			429	23,90	23,52	94,38	690,31	1,28
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	142	0,57	0,57	13,88	66,57	22,66
2021	ТТК	* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (* напиток витаминизированный (концентрат) витощка, вода питьевая)	50	0,00	0,00	4,85	19,50	5,00
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (аллергики) (* чай черный байховый, вода питьевая)	50	0,19	0,00	0,04	0,96	0,04
Итого			192	0,57	0,57	18,73	86,07	27,66
Обед								
2012	33	* САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (* свекла, * масло подсолнечное рафинированное)	60	0,83	3,54	4,87	54,58	2,28
1996	40	* САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (аллергики) (* огурцы парниковые, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	65	0,42	4,06	1,48	44,27	5,94
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, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная)	200/22	6,18	7,27	7,33	120,00	10,04
1996	403 ТТК	* ПЛОВ СО СВИНИНОЙ (* полуфабр. свинина окорок д/п, * масло подсолнечное рафинированное, * крупа рисовая, * лук репчатый, * морковь, * масло сливочное традиционное, * томатная паста, * соль йодированная)	140	8,89	13,76	31,99	280,60	1,01
1996	403 ТТК	* ПЛОВ СО СВИНИНОЙ, БЕЗ ТОМАТА (аллергики) (* полуфабр. свинина окорок д/п, * масло подсолнечное рафинированное, * крупа рисовая, * лук репчатый, * морковь, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	140	9,22	14,57	31,79	288,51	0,50
1996	403 ТТК	* ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики) (* полуфабр. говяд. д/п, * масло подсолнечное рафинированное, * крупа рисовая, * лук репчатый, * морковь, * масло сливочное традиционное, * томатная паста, * соль йодированная)	140	10,43	9,47	32,09	247,76	1,03
1996	591	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, * сахар песок)	150	0,00	0,00	22,13	87,84	0,00
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (аллергики) (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	150	0,06	0,10	3,75	17,04	1,20
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	24	1,86	0,65	13,01	66,48	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	44	2,89	0,48	19,51	90,13	0,00
Итого			640	20,65	25,70	98,84	699,63	13,33
Полдник								
1996	681/68 2 118	* ОЛАДЬИ (* мука пшеничная высш. сорт, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * сахар песок, * соль йодированная, * дрожжи, * масло подсолнечное рафинированное)	50	3,96	3,59	21,80	135,28	0,14
2024	ТТК	* НАПИТОК ИЗ СОКА (* сок фруктовый 1 литр, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	200	0,00	0,10	14,54	63,00	0,80
Итого			250	3,96	3,69	36,34	198,28	0,94
Всего			49,08	53,48	248,29	1 674,29	43,21	