

Утверждаю

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

# МЕНЮ

4 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>								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр российский)	15	3,68	3,98	0,00	53,11	0,11
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	105	10,80	13,77	1,97	174,94	0,16
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	183	5,58	4,65	8,74	98,60	1,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	42	3,21	1,13	22,43	114,66	0,00
		* ЗЕФИР (* зефир)	59	0,46	0,06	45,72	186,77	0,00
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	60	0,24	0,18	6,18	28,20	3,00
<b>Итого</b>			<b>404</b>	<b>23,73</b>	<b>23,59</b>	<b>78,86</b>	<b>628,08</b>	<b>1,27</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	115	0,46	0,46	11,28	54,09	18,41
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
<b>Итого</b>			<b>165</b>	<b>0,46</b>	<b>0,46</b>	<b>16,13</b>	<b>73,59</b>	<b>23,41</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	* САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (* свекла, * масло подсолнечное рафинированное)	60	0,82	3,54	4,87	54,60	2,28
1996	40	* САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (аллергики) (* огурцы парниковые, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	30	0,21	2,03	0,74	22,14	2,97
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, * сметана обережье, * петрушка сушеная)	200/22	6,29	7,49	7,35	122,44	10,06
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)	160	10,81	16,01	34,20	317,18	1,20
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)	160	11,18	16,57	34,14	323,49	0,54
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)	160	12,66	10,29	34,21	272,09	1,21
1996	591	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, * сахар песок)	150	0,00	0,00	22,74	90,24	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)	21	1,61	0,56	11,22	57,33	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	37	2,42	0,40	16,34	75,46	0,00
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>21,95</b>	<b>28,00</b>	<b>96,72</b>	<b>717,25</b>	<b>13,54</b>
<b>Полдник</b>								
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	3,99	3,61	21,84	135,76	0,15
2024	ТТК	* НАПИТОК ИЗ СОКА (* сок фруктовый 1 литр, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	200	0,00	0,10	14,73	63,89	0,82
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>3,99</b>	<b>3,71</b>	<b>36,57</b>	<b>199,65</b>	<b>0,97</b>
<b>Всего</b>			<b>50,13</b>	<b>55,76</b>	<b>228,28</b>	<b>1 618,57</b>	<b>39,19</b>	