

Утверждаю

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

МЕНЮ

6 сентября 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 белорусское золото)	15	3,57	4,31	0,00	52,07	0,10
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	105	10,84	13,46	1,98	172,25	0,16
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	194	5,94	4,95	9,30	104,87	1,06
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	38	2,92	1,02	20,42	104,35	0,00
		* ЗЕФИР (* зефир)	48	0,38	0,05	38,06	155,50	0,00
Итого			400	23,65	23,79	69,76	589,04	1,32
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	96	0,38	0,38	9,41	45,12	15,36
2021	ТТК	* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (* напиток витаминизированный (концентрат) витошка, вода питьевая)	50	0,00	0,00	4,85	19,50	5,00
Итого			146	0,38	0,38	14,26	64,62	20,36
Обед								
2012	33	* САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (* свекла, * масло подсолнечное рафинированное)	60	0,82	3,55	4,87	54,63	2,28
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)	200/14	5,12	6,27	7,29	106,59	9,96
1996	403 ТТК	* ПЛОВ СО СВИНИНОЙ (* полуфабр. свинина лопатка д/п, * масло подсолнечное рафинированное, * крупа рисовая, * лук репчатый, * морковь, **масло сладко-сливочное несоленое, * томатная паста, * соль йодированная)	200	13,47	19,75	42,58	433,94	1,23
1996	403 ТТК	* ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики) (* полуфабр. говяд. д/п, * масло подсолнечное рафинированное, * крупа рисовая, * лук репчатый, * морковь, **масло сладко-сливочное несоленое, * томатная паста, * соль йодированная)	200	14,42	14,88	42,53	364,86	1,24
1996	591	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, * сахар песок)	150	0,00	0,00	23,21	92,08	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	19	1,46	0,51	10,21	52,18	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	33	2,20	0,37	14,84	68,54	0,00
Итого			676	23,07	30,45	103,00	807,96	13,47
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	3,92	3,59	21,80	135,24	0,15
2024	ТТК	* НАПИТОК ИЗ СОКА (* сок фруктовый 1 литр, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	200	0,00	0,10	14,28	61,85	0,78
Итого			250	3,92	3,69	36,08	197,09	0,93
Всего				51,02	58,31	223,10	1 658,71	36,08