

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

10 октября 2024 г.

Ясли 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	4,89	4,42	0,27	60,44	0,00
1996	162	* СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ (* молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * крупа рисовая, * масло сливочное традиционное, * сахар песок, * соль йодированная)	150	2,83	2,86	11,66	81,88	0,40
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	150	3,56	2,88	13,22	92,67	0,59
1996		* БАТОНЧИК К ЧАЮ (* батончик к чаю)	32	2,09	1,54	15,49	92,57	0,00
Итого			372	13,37	11,70	40,64	327,56	0,99
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* БАНАН СВЕЖИЙ (* банан)	202	3,03	1,01	42,38	193,71	20,18
Итого			202	3,03	1,01	42,38	193,71	20,18
Обед								
1966	75	*ИКРА МОРКОВНАЯ (* морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * томатная паста, * лимонная кислота, * сахар песок, * соль йодированная)	50	0,89	3,49	4,96	55,35	1,93
1996	136	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ, С РЫБОЙ(МИНТАЙ) (* картофель, * крупа перловая, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * рыба минтай потрошённая обезглавленная)	150/40	9,19	2,15	12,14	104,98	4,36
1996	394 ТТК	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (* полуфабр. свинина окорок д/п, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло сливочное традиционное, * томатная паста, * соль йодированная)	180	11,63	19,27	20,02	301,79	9,99
1996	394 ТТК	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики) (* полуфабр. говяд. д/п, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * соль йодированная, * масло сливочное традиционное)	180	13,09	10,82	19,48	227,88	9,66
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С (* сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,50	0,03	6,89	30,24	35,16
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			600	24,19	25,27	57,39	554,16	51,44
Полдник								
1996	701 685 416	* КОТЛета ,ЗАПЕЧЁННАЯ В ТЕСТЕ (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * полуфабр. свинина окорок д/п, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * лук репчатый, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное, * яйца куриные (шт.))	100	11,69	13,14	37,13	314,20	0,24
1996	701	* КОТЛета ИЗ ГОВЯДИНЫ ,ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ (аллергики) (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * полуфабр. говяд. д/п, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * лук репчатый, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное, * яйца куриные (шт.))	100	12,69	8,00	38,21	275,26	0,24
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			300	11,69	13,14	60,13	406,20	12,24
Всего				52,28	51,12	200,54	1 481,63	84,85