

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

11 сентября 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								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (* пшено, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	4,74	2,58	19,83	118,82	0,44
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,12	0,00	3,89	16,07	0,02
1997	1	* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (*хлеб круглый пшеничный 2 сорт, **масло сладко-сливочное несоленое)	35/5	2,68	4,09	18,17	121,70	0,00
2008		* ЙОГУРТ АЛПЕНЛАНД (* йогурт фруттис 2,5%)	94	2,63	2,35	12,95	84,46	0,66
Итого			434	10,17	9,02	54,84	341,05	1,12
II Завтрак								
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Обед								
1996	110	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СО СМЕТАНОЙ (* свекла, * капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * масло подсолнечное рафинированное, * сахар песок, * лимонная кислота, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * полуфабр.говяд. д/п, * петрушка сушеная)	150/15	5,03	4,50	7,43	95,76	4,90
1996	330	* ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (* рыба горбуша филе, * лук репчатый, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	70	12,89	10,89	5,58	171,15	0,81
1996	215 553	*РАГУ ОВОЩНОЕ (* картофель, * морковь, * капуста белокочанная, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	130	2,68	5,66	15,71	125,32	10,39
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	50	0,35	0,05	1,26	7,04	5,03
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С (* виноград сушеный (изюм), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,22	0,05	8,32	35,00	35,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	28	1,88	0,31	12,69	58,63	0,00
Итого			593	23,05	21,46	50,99	492,90	56,13
Полдник								
2003	ТТК	* БУЛОЧКА «ТВОРОЖНАЯ» (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * творог 5,0% жирности, * дрожжи, * соль йодированная, *ванилин, * масло подсолнечное рафинированное)	50	5,82	2,74	26,04	152,24	0,08
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	158	4,12	3,96	17,43	122,02	1,11
Итого			208	9,94	6,70	43,47	274,26	1,19
Всего				43,16	37,18	172,30	1 200,21	70,44