

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

_____ /Пашков А.В./

МЕНЮ

11 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								
1996	284 285	* ОМЛЕТ С СЫРОМ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * сыр белорусское золото, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	130	13,96	17,92	2,09	224,98	0,20
1996	таб№ 24	* ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (* томаты парниковые)	41	0,45	0,08	1,56	9,84	10,25
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	150	3,44	2,77	13,15	91,04	0,60
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	32	2,49	0,87	17,37	88,79	0,00
Итого			353	20,34	21,64	34,17	414,65	11,05
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	154	0,62	0,62	15,12	72,51	24,69
Итого			154	0,62	0,62	15,12	72,51	24,69
Обед								
1996	139/3	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РОЖКАМИ И КУРОЙ (* картофель, * макаронные изделия высш. сорт, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * петрушка сушеная)	150/10	3,68	3,52	11,98	94,88	4,11
2008	272	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА (* полуфабр. свинина окорок д/п, * батон нарезной йодированный, * лук репчатый, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное)	50	7,25	9,72	8,91	152,45	0,24
1996	482	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ (* капуста белокочанная, * масло сливочное традиционное, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * соль йодированная)	120	2,80	4,13	11,64	96,29	25,50
1996	таб№ 24	* ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ (* горошек зеленый консервы)	19	0,54	0,00	1,08	6,30	0,74
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,14	0,00	4,11	17,00	0,03
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	32	2,12	0,35	14,34	66,21	0,00
Итого			531	16,53	17,72	52,06	433,13	30,62
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ (* пряники заварные)	57	4,46	4,23	17,54	218,46	0,00
2012	428	*ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ (* пюре фруктовое сады придонья (пюр.пак.125 г))	125	0,00	0,00	22,50	90,00	2,00
1996	627 628	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,11	0,00	0,02	0,55	0,02
Итого			362	4,57	4,23	40,06	309,01	2,02
Всего				42,06	44,21	141,41	1 229,30	68,38