

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ**13 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	284 285	* ОМЛЕТ С СЫРОМ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * сыр белорусское золото, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	130	15,24	18,65	2,11	236,47	0,20
1996	таб№ 24	* ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (* томаты парниковые)	40	0,44	0,08	1,50	9,50	9,90
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	150	3,35	2,71	13,04	89,58	0,58
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	30	2,32	0,81	16,24	83,00	0,00
Итого			350	21,35	22,25	32,89	418,55	10,68
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	92	0,37	0,37	9,02	43,24	14,72
Итого			92	0,37	0,37	9,02	43,24	14,72
Обед								
1996	136	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ КУКУРУЗНОЙ, КУРОЙ (* картофель, * крупа кукурузная, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории)	150/10	3,68	3,62	12,51	97,79	4,13
2008	272	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА (* полуфабр.говяд. д/п, * полуфабр.свинина лопатка д/п, * батон нарезной йодированный, * лук репчатый, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное)	50	7,13	8,65	7,98	157,72	0,24
1996	482	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ (* капуста белокочанная, **масло сладко-сливочное несоленое, * морковь, * лук репчатый, *томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * соль йодированная)	130	3,09	3,91	12,86	100,66	27,84
2008	439 ТТК	* НАПИТОК ИЗ ПОВИДЛА С ВИТАМИНОМ С (* повидло, вода питьевая, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	180	0,00	0,00	11,08	43,59	35,04
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	31	2,04	0,34	13,79	63,67	0,00
Итого			551	15,94	16,52	58,22	463,43	67,25
Полдник								
1996		* МАРМЕЛАД (* мармелад желевый формовой)	70	0,07	0,00	55,30	224,00	0,00
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок фруктовый для детского питания (125мл))	125	0,00	0,00	15,00	60,00	2,50
Итого			195	0,07	0,00	70,30	284,00	2,50
Всего				37,73	39,14	170,43	1 209,22	95,15