

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

**МЕНЮ****16 октября 2024 г.****Ясли 10 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (* пшено, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	4,71	2,55	19,76	118,05	0,43
1997	762 ТТК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,11	3,33	15,67	108,65	0,71
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (*хлеб круглый пшеничный 2 сорт, * масло сливочное традиционное)	27/5	2,09	4,40	14,24	106,07	0,00
<b>Итого</b>			<b>362</b>	<b>10,91</b>	<b>10,28</b>	<b>49,67</b>	<b>332,77</b>	<b>1,14</b>
<b>II Завтрак</b>								
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>23,00</b>	<b>92,00</b>	<b>12,00</b>
<b>Обед</b>								
1996	193	* СВЕКСЛЬНИК С КУРОЙ, СО СМЕТАНОЙ (* свекла, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * сахар песок, * томатная паста, вода питьевая, * лимонная кислота, * соль йодированная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная)	150/10	3,54	5,55	9,64	102,77	4,36
1996	324 ТТК	* КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (* рыба горбуша филе, *хлеб круглый пшеничный 2 сорт, вода питьевая, * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	75	10,98	6,67	10,30	144,87	0,18
2004	216	* КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	130	2,77	8,73	20,46	172,01	10,38
1996	Таб№ 24	* КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (* кукуруза консервы)	41	0,80	0,00	4,37	19,87	1,64
1996	588 ТТК	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С (* сухофрукты (смесь), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,28	0,04	7,68	32,77	35,14
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	26	1,70	0,28	11,47	52,97	0,00
<b>Итого</b>			<b>582</b>	<b>20,07</b>	<b>21,27</b>	<b>63,92</b>	<b>525,26</b>	<b>51,70</b>
<b>Полдник</b>								
2016	311	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (* говяжья печень, * крупа рисовая, * лук репчатый, * масло сливочное традиционное, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная)	60	7,89	3,35	8,91	96,14	5,57
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,14	0,00	4,04	16,72	0,03
2016	106	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * масло сливочное традиционное, * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное)	30	2,37	1,63	17,28	93,19	0,00
		* ШОКОЛАД (* шоколад "алёнка")	19	1,30	5,94	10,40	100,28	0,00
<b>Итого</b>			<b>259</b>	<b>11,70</b>	<b>10,92</b>	<b>40,63</b>	<b>306,33</b>	<b>5,60</b>
<b>Всего</b>				<b>42,68</b>	<b>42,47</b>	<b>177,22</b>	<b>1 256,36</b>	<b>70,44</b>