

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

17 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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (* сахар песок, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * крупа пшеничная, вода питьевая)	150	4,06	2,14	16,68	101,91	0,42
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* молоко пастер. 2,5% жирности, * какао-порошок, * сахар песок, вода питьевая)	180	4,13	3,36	14,12	102,85	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	33/5	2,61	4,53	17,92	124,35	0,00
Итого			368	10,80	10,03	48,72	329,11	1,12
II Завтрак								
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	100	2,74	2,64	11,60	81,20	0,74
Итого			100	2,74	2,64	11,60	81,20	0,74
Обед								
1996	138	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С КУРОЙ (* картофель, * горох лущеный, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * петрушка сушеная)	150/20	7,54	5,46	11,22	124,43	3,07
1996	387 553	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (* говяжья печень, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, *томатная паста)	60/60	16,29	12,30	8,20	209,23	12,00
1996	463 таб№ 4	* РИС ОТВАРНОЙ (* крупа рисовая, вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	110	2,65	2,97	28,91	145,70	0,00
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	50	0,35	0,05	1,26	7,06	5,04
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД С ВИТАМИНОМ С (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * сахар песок, аскорбиновая кислота)	150	0,06	0,09	2,75	12,84	36,13
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	17	1,27	0,45	8,90	45,50	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	33	2,16	0,36	14,60	67,42	0,00
Итого			650	30,32	21,68	75,84	612,18	56,24
Полдник								
1996	665 695 734	* ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная, * дрожжи, * молоко пастер. 2,5% жирности, * творог 5,0% жирности, *ванилин, * масло подсолнечное рафинированное)	50	6,02	2,88	18,21	122,99	0,10
1996	таб№ 24	*АПЕЛЬСИН (* апельсин)	177	1,60	0,35	14,36	76,23	106,36
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			427	7,62	3,23	55,57	291,22	118,46
Всего				51,48	37,58	191,73	1 313,71	176,56