

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

**МЕНЮ**

17 октября 2024 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
1996	161	* СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (* молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * макаронные изделия (вермишель), * сахар песок, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	150	4,80	4,28	15,67	120,73	0,63
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,21	3,42	14,24	104,14	0,71
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)	29/5	2,27	4,81	15,71	116,56	0,00
<b>Итого</b>			<b>364</b>	<b>11,28</b>	<b>12,51</b>	<b>45,62</b>	<b>341,43</b>	<b>1,34</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	210	0,84	0,84	20,53	98,47	33,52
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>0,84</b>	<b>0,84</b>	<b>20,53</b>	<b>98,47</b>	<b>33,52</b>
<b>Обед</b>								
1996	131 114	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр.говяд. д/п, * полуфабр.свинина окорок д/п, * яйца куриные (шт.), * петрушка сушеная)	150/20	5,54	4,60	11,74	111,01	5,92
1996	131,11 4	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики) (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр.говяд. д/п, * яйца куриные (шт.), * петрушка сушеная)	150/20	5,87	3,64	11,82	103,87	6,45
1996	375	* БЕФСТРОГАНОВ (* полуфабр.говяд. д/п, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * мука пшеничная высш.сорт, * сметана обезжиренная, * соль йодированная)	60	9,36	9,51	3,24	136,09	0,60
1996	482	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ (* капуста белокочанная, * масло сливочное традиционное, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * соль йодированная)	120	2,81	3,89	11,73	94,44	25,53
1996	таб№ 24	* ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (* томаты парниковые)	40	0,44	0,08	1,50	9,50	9,90
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С (* сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, * лимонная кислота, * сахар песок, аскорбиновая кислота)	150	0,50	0,03	6,89	30,24	35,16
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>20,63</b>	<b>18,44</b>	<b>48,48</b>	<b>443,08</b>	<b>77,11</b>
<b>Полдник</b>								
2002	86	* САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ С ЯЙЦОМ (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * горошек зеленый консервы, * огурцы парниковые, * масло подсолнечное рафинированное, * яйца куриные (шт.))	150/20	4,80	16,93	14,78	231,04	8,00
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок фруктовый для детского питания (125мл))	125	0,00	0,00	15,00	60,00	2,50
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	14	1,12	0,39	7,80	39,88	0,00
<b>Итого</b>			<b>309</b>	<b>5,92</b>	<b>17,32</b>	<b>37,58</b>	<b>330,92</b>	<b>10,50</b>
<b>Всего</b>				<b>38,67</b>	<b>49,11</b>	<b>152,21</b>	<b>1 213,90</b>	<b>122,47</b>