

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

18 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 ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (* пшено, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	4,65	2,50	19,67	116,98	0,42
1997	762 ТТК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,01	3,24	15,50	106,83	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (*хлеб круглый пшеничный 2 сорт, **масло сладко-сливочное несоленое)	31/5	2,41	4,15	16,28	113,52	0,00
Итого			366	11,07	9,89	51,45	337,33	1,12
II Завтрак								
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок фруктовый для детского питания (125мл))	125	0,00	0,00	15,00	60,00	2,50
Итого			125	0,00	0,00	15,00	60,00	2,50
Обед								
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	3,60	5,68	9,78	104,78	4,41
1996	324 ТТК	* КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (* рыба горбуша филе, *хлеб круглый пшеничный 2 сорт, вода питьевая, * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	75	11,26	6,70	12,14	153,59	0,18
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	130	2,98	4,21	17,11	118,31	7,99
1996	Таб№ 24	* КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (* кукуруза консервы)	38	0,75	0,00	4,10	18,65	1,54
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)	32	2,11	0,35	14,27	65,92	0,00
Итого			585	20,98	16,98	65,08	494,02	49,26
Полдник								
2016	311	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (* говьяжья печень, * крупа рисовая, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная)	60	7,71	3,07	8,90	92,87	5,57
2016	106	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное)	30	2,36	1,56	17,28	92,50	0,00
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	158	4,11	3,95	17,38	121,66	1,11
		* ШОКОЛАД (* шоколад "алёнка")	18	1,26	5,76	10,08	97,20	0,00
Итого			266	15,44	14,34	53,64	404,23	6,68
Всего				47,49	41,21	185,17	1 295,58	59,56