

Утверждаю

Заведующий  
МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"  
/Пашков А.В./

**МЕНЮ**  
**18 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр белорусское золото)	10	2,49	2,68	0,00	33,81	0,07
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	105	10,82	14,07	1,97	177,64	0,16
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,09	0,00	2,92	12,02	0,02
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ (* хлеб круглый пшеничный 2 сорт)	16	1,19	0,16	8,22	39,76	0,00
<b>Итого</b>			<b>311</b>	<b>14,59</b>	<b>16,91</b>	<b>13,11</b>	<b>263,23</b>	<b>0,25</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	152	4,66	3,88	7,28	82,18	0,83
<b>Итого</b>			<b>152</b>	<b>4,66</b>	<b>3,88</b>	<b>7,28</b>	<b>82,18</b>	<b>0,83</b>
<b>Обед</b>								
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ, СО СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, вода питьевая, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории)	150/25	6,45	6,96	5,39	110,50	7,55
1996	416	*КОТЛЕТА МЯСНАЯ (* полуфабр.говяд. д/п, * полуфабр.свинина окорок д/п, *хлеб круглый пшеничный 2 сорт, * лук репчатый, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	55	7,99	9,89	9,25	158,30	0,28
1996	416	* КОТЛЕА ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики) (* полуфабр.говяд. д/п, *хлеб круглый пшеничный 2 сорт, * молоко пастер. 2,5% жирности, * лук репчатый, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное)	55	9,04	6,47	8,37	127,45	0,28
1996	463 таб№ 4	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	110	6,43	4,55	33,55	202,61	0,00
1996	553	* СОУС СМЕТАННЫЙ (* сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная, вода питьевая)	50	0,87	3,58	2,62	46,25	0,03
1996	таб№ 24	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (* томаты парниковые)	50	0,54	0,10	1,88	11,88	12,38
1997	773 ТТК	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (* шиповник сухой, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,33	0,14	9,53	46,90	44,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>24,59</b>	<b>25,55</b>	<b>75,60</b>	<b>638,24</b>	<b>64,24</b>
<b>Полдник</b>								
2004	389	* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) (* рыба горбуша филе, *хлеб круглый пшеничный 2 сорт, вода питьевая, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	50	8,19	4,32	4,36	89,61	0,14
2008		ВАФЛИ (* вафли с жировыми начинками)	21	0,86	6,00	13,93	113,57	0,00
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ (*хлеб круглый пшеничный 2 сорт)	16	1,19	0,16	8,22	39,76	0,00
<b>Итого</b>			<b>287</b>	<b>10,24</b>	<b>10,48</b>	<b>49,51</b>	<b>334,94</b>	<b>12,14</b>
<b>Всего</b>				<b>54,08</b>	<b>56,82</b>	<b>145,50</b>	<b>1 318,59</b>	<b>77,46</b>