

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

1 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		
Завтрак								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа ячневая, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок, * соль йодированная)	150	4,17	2,44	17,43	106,16	0,48
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	180	4,00	3,23	15,48	106,64	0,69
1997	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)	25/10	2,57	8,92	17,63	162,65	0,00
Итого			365	10,74	14,59	50,54	375,45	1,17
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	190	0,76	0,76	18,62	89,30	30,40
Итого			190	0,76	0,76	18,62	89,30	30,40
Обед								
1996	№60 ТТК	* ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (* картофель, * свекла, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	50	0,86	4,96	4,86	66,68	2,38
1997	174	*СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * пшено, * морковь, * лук репчатый, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * сметана 15% жирности, * сметана обезжиренная, * полуфабр.говяд. д/п, * петрушка сушеная)	150/15	5,67	3,90	6,68	83,93	4,88
1996	425	* ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (* говяжья печень, * батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	50	9,03	8,88	6,92	144,34	6,34
1996	273 469	* РОЖКИ ОТВАРНЫЕ (вода питьевая, * соль йодированная, * масло сливочное традиционное, * макаронные изделия высш.сорт)	120	4,18	3,74	28,64	167,57	0,00
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД С ВИТАМИНОМ С (* смесь компотная из замороженных ягод, * сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150	0,05	0,09	3,18	14,43	36,05
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	22	1,49	0,25	10,04	46,35	0,00
Итого			557	21,28	21,82	60,32	523,30	49,65
Полдник								
1996	297 ТТК	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (* творог 5,0% жирности, * молоко пастер. 2,5% жирности, * крупа манная, * яйца куриные (шт.), * сахар песок, * масло сливочное традиционное, * сухари панировочные)	100	12,60	7,64	16,86	185,80	0,24
1996	550	* СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (* молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное традиционное, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * сахар песок, *ванилин)	50	0,93	2,52	6,39	51,86	0,13
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			350	13,53	10,16	46,25	329,66	12,37
Всего				46,31	47,33	175,73	1 317,71	93,59