

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

20 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								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр белорусское золото)	10	2,50	2,70	0,00	34,00	0,07
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	105	10,82	13,42	1,97	171,84	0,16
1996	Таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	40	0,28	0,04	0,99	5,54	3,96
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,08	0,00	2,92	12,00	0,02
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ (*хлеб круглый пшеничный 2 сорт)	17	1,29	0,17	8,89	43,01	0,00
Итого			352	14,97	16,33	14,77	266,39	4,21
II Завтрак								
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,59	3,83	7,20	81,12	0,82
Итого			150	4,59	3,83	7,20	81,12	0,82
Обед								
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	6,44	6,90	5,39	109,72	7,63
1996	416	* ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ (* полуфабр.говяд. д/п, * полуфабр.свинина лопатка д/п, *хлеб круглый пшеничный 2 сорт, * лук репчатый, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	50	7,40	9,17	8,54	168,23	0,24
1996	463 таб№ 4	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	110	6,39	4,03	33,30	196,81	0,00
1996	553	* СОУС СМЕТАННЫЙ (* сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная, вода питьевая)	50	0,87	3,61	2,58	46,28	0,03
1996	таб№ 24	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (* томаты парниковые)	50	0,55	0,10	1,89	11,93	12,42
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)	34	2,24	0,37	15,16	70,04	0,00
Итого			649	24,22	24,32	76,39	649,91	64,32
Полдник								
2004	389	* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) (* рыба горбуша филе, *хлеб круглый пшеничный 2 сорт, вода питьевая, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	50	8,31	4,23	5,08	92,15	0,14
2008		ВАФЛИ (* вафли с жировыми начинками)	22	0,88	6,16	14,30	116,60	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)	17	1,29	0,17	8,89	43,01	0,00
Итого			289	10,48	10,56	51,27	343,76	12,14
Всего				54,26	55,04	149,63	1 341,18	81,49