

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

_____ /Пашков А.В./

МЕНЮ

21 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 ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* овсяные хлопья "геркулес", * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	4,31	2,98	16,15	108,44	0,44
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,05	3,28	15,57	107,54	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)	35/5	2,73	5,19	18,87	134,72	0,00
Итого			370	11,09	11,45	50,59	350,70	1,14
II Завтрак								
2016	418	СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Обед								
1996	129	* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ (* картофель, * крупа перловая, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, вода питьевая, * сметана 15% жирности, * полуфабр.говяд. д/п, * петрушка сушеная)	150/15	5,97	3,75	10,02	96,92	4,10
1996	330	* ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (* рыба горбуша филе, * лук репчатый, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	75	13,79	11,68	6,10	183,84	0,86
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	120	2,75	4,13	15,79	111,43	7,38
1996	таб№ 24	* КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (* кукуруза консервы)	40	0,78	0,00	4,27	19,39	1,60
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,06	0,00	2,09	8,56	0,01
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			580	25,33	19,89	51,65	481,94	13,95
Полдник								
2016	102	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * масло сливочное традиционное, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, *ванилин, * масло подсолнечное рафинированное, * разрыхлитель теста)	75	4,86	9,13	49,73	300,56	0,04
1996	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ КЕФИР (* кефир 3,2 % жирности)	181	5,42	5,78	7,22	102,89	1,26
Итого			256	10,28	14,91	56,95	403,45	1,30
Всего				46,70	46,25	182,19	1 328,09	28,39