

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

**МЕНЮ****22 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>								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа рисовая, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * сахар песок)	150	3,64	2,04	21,17	113,60	0,41
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	175	4,31	3,41	14,29	104,81	0,69
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)	18/9	1,46	7,71	9,89	115,64	0,00
<b>Итого</b>			<b>352</b>	<b>9,41</b>	<b>13,16</b>	<b>45,35</b>	<b>334,05</b>	<b>1,10</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	105	2,73	2,63	11,55	80,85	0,74
<b>Итого</b>			<b>105</b>	<b>2,73</b>	<b>2,63</b>	<b>11,55</b>	<b>80,85</b>	<b>0,74</b>
<b>Обед</b>								
1996	132	* СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * горошек зеленый консервы, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная, * полуфабр.говяд. д/п)	150/15	5,65	5,03	6,73	94,79	5,33
1996	401	* ГУЛЯШ (* полуфабр.говяд. д/п, * масло подсолнечное рафинированное, * лук репчатый, * томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	30/30	8,99	5,30	1,83	90,84	0,60
1996	273 469	СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия спагетти, вода питьевая, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	120	3,72	3,99	25,65	152,93	0,00
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	49	0,35	0,05	1,24	6,92	4,94
1996	591 ТТК	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, * сахар песок)	150	0,00	0,00	18,08	71,73	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	16	1,27	0,45	8,88	45,38	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	28	1,82	0,30	12,27	56,65	0,00
<b>Итого</b>			<b>588</b>	<b>21,80</b>	<b>15,12</b>	<b>74,68</b>	<b>519,24</b>	<b>10,87</b>
<b>Полдник</b>								
1996	296 ТТК	* ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЁННЫЙ) С ПОВИДЛОМ (* творог 5,0% жирности, * крупа манная, * сахар песок, * яйца куриные (шт.), * виноград сушеный (изюм), *ванилин, * масло сливочное традиционное, * сухари панировочные, * сметана 15% жирности, * повидло)	125/26	13,42	9,17	43,40	308,66	0,23
1996	627 ТТК	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,10	0,00	0,02	0,49	0,02
<b>Итого</b>			<b>331</b>	<b>13,52</b>	<b>9,17</b>	<b>43,42</b>	<b>309,15</b>	<b>0,25</b>
<b>Всего</b>				<b>47,46</b>	<b>40,08</b>	<b>175,00</b>	<b>1 243,29</b>	<b>12,96</b>