

Утверждаю

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

МЕНЮ

23 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	255 ТТК	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок, * соль йодированная)	150	6,72	2,80	29,43	170,70	0,42
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,13	0,00	3,90	16,08	0,02
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)	30/6	2,35	6,17	16,19	131,12	0,00
Итого			366	9,20	8,97	49,52	317,90	0,44
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* БАНАН СВЕЖИЙ (* банан)	171	2,56	0,85	35,86	163,92	17,08
Итого			171	2,56	0,85	35,86	163,92	17,08
Обед								
1996	40	* САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (* огурцы парниковые, * томаты парниковые, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	40	0,34	4,06	1,20	43,26	6,86
1996	131	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ(МИНТАЙ) (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * рыба минтай потрошённая безглазленная)	150/40	9,06	2,17	11,56	102,36	6,20
2010	ТТК	* ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (* полуфабр.говяд. д/л, * полуфабр.свинина окорок д/л, * капуста белокочанная, * крупа рисовая, * яйца куриные (шт.), * лук репчатый, * морковь, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	180	15,39	13,61	12,89	236,42	18,24
2010	ТТК	* ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики) (* полуфабр.говяд. д/л, * капуста белокочанная, * крупа рисовая, * яйца куриные (шт.), * лук репчатый, * морковь, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	180	16,38	16,32	12,83	263,56	18,66
1996	528	*СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (* масло сливочное традиционное, * мука пшеничная высш.сорт, *томатная паста, * морковь, * лук репчатый, * сахар песок, * соль йодированная)	30	0,27	0,63	1,97	14,61	0,34
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ С (* слива сушеная (чернослив), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,20	0,06	6,96	30,09	35,11
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	15	1,16	0,41	8,07	41,25	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	28	1,77	0,29	11,90	54,95	0,00
Итого			633	28,19	21,23	54,55	522,94	66,75
Полдник								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр белорусское золото)	11	2,63	2,85	0,00	35,83	0,07
1996	685 687 ТТК	ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С МОЛОКОМ СГУЩЁННЫМ (* мука пшеничная высш.сорт, * масло сливочное традиционное, * сахар песок, * дрожжи, * яйца куриные (шт.), вода питьевая, * соль йодированная, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, * масло подсолнечное рафинированное)	75	6,80	7,02	43,92	265,49	0,11
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	142	4,37	3,64	6,83	77,05	0,78
Итого			228	13,80	13,51	50,75	378,37	0,96
Всего				53,75	44,56	190,68	1 383,13	85,23