

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

2 ноября 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 российский)	10	2,46	2,66	0,00	35,52	0,07
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	105	10,62	13,91	1,91	175,14	0,15
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	172	5,26	4,37	8,24	92,82	0,94
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	36	2,79	0,98	19,51	99,75	0,00
		* ЗЕФИР (* зефир)	30	0,24	0,03	23,94	97,80	0,00
Итого			353	21,37	21,95	53,60	501,03	1,16
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	142	0,57	0,57	13,88	66,57	22,66
Итого			142	0,57	0,57	13,88	66,57	22,66
Обед								
2012	33	* САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (* свекла, * масло подсолнечное рафинированное)	40	0,55	2,33	3,23	36,01	1,51
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ, СО СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная)	150/15	4,36	5,12	5,43	85,77	7,51
1996	403	* ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ (* полуфабр.говяд. д/п, * крупа рисовая, * масло подсолнечное рафинированное, * лук репчатый, * морковь, * масло сливочное традиционное, * томатная паста, * соль йодированная)	150	11,26	7,63	34,15	242,21	1,09
1996	591	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, * сахар песок)	150	0,00	0,00	22,55	89,51	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	18	1,39	0,49	9,73	49,75	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	36	2,40	0,40	16,22	74,91	0,00
Итого			559	19,96	15,97	91,31	578,16	10,11
Полдник								
1996	681/68 2 118	* ОЛАДЬИ (* мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * сахар песок, * соль йодированная, * дрожжи, * масло подсолнечное рафинированное)	50	3,15	2,94	20,55	121,47	0,00
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			250	3,15	2,94	43,55	213,47	12,00
Всего				45,05	41,43	202,34	1 359,23	45,93