

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ**30 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								
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	4,30	2,98	15,99	107,77	0,44
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * какао-порошок)	180	4,20	3,42	14,23	104,03	0,71
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)	35/5	2,73	4,95	18,87	132,50	0,00
Итого			370	11,23	11,35	49,09	344,30	1,15
II Завтрак								
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок фруктовый для детского питания (125мл))	125	0,00	0,00	15,00	60,00	2,50
Итого			125	0,00	0,00	15,00	60,00	2,50
Обед								
1996	138	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, С ГОВЯДИНОЙ (* картофель, * фасоль зерно, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр.говяд. д/п, * петрушка сушеная)	150/30	11,60	4,36	11,34	132,36	3,82
2004	481	* ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ (* полуфабр.говяд. д/п, * полуфабр.свинина окорок д/п, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное традиционное, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * томатная паста, * соль йодированная)	60/50	9,00	10,52	8,97	167,74	0,53
2004	481	* ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ (аллергики) (* полуфабр.говяд. д/п, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное традиционное, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, * морковь, вода питьевая, * томатная паста, * соль йодированная)	60/50	10,02	6,57	9,64	138,18	0,51
1996	463 таб№ 4 ТТК	* ОВОЩИ С РИСОМ (* морковь, * лук репчатый, * масло сливочное традиционное, * крупа рисовая, вода питьевая, * соль йодированная)	110	2,67	8,83	22,04	175,30	3,01
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (* огурцы соленые)	29	0,82	0,00	0,88	3,51	1,52
1996	588	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С (* сухофрукты (смесь), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,26	0,04	7,24	30,85	35,12
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			609	26,33	24,08	63,85	571,56	44,00
Полдник								
1996	685 695 734	ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ (* мука пшеничная высш.сорт, * молоко пастер. 2,5% жирности, * дрожжи, * сахар песок, * масло сливочное традиционное, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная, * творог 5,0% жирности, * ванилин, * масло подсолнечное рафинированное)	75	8,55	4,33	32,42	203,06	0,14
1996	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	158	4,12	3,96	17,43	122,02	1,11
Итого			233	12,67	8,29	49,85	325,08	1,25
Всего			50,23	43,72	177,79	1 300,94	48,90	