

Утверждаю

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

МЕНЮ

4 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								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр костромской)	10	2,52	2,63	0,00	35,04	0,30
1997	324	* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ (* яйца куриные (шт.))	41	5,00	4,53	0,27	61,78	0,00
1966	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (* пшено, * крупа рисовая, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	4,87	2,40	25,67	139,34	0,41
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,16	3,39	14,17	103,41	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	24/5	1,88	4,20	12,84	97,75	0,00
Итого			410	18,43	17,15	52,95	437,32	1,41
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	163	* СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ (* молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * капуста белокочанная, * картофель, * морковь, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	150	3,17	3,08	10,18	80,95	5,07
1996	430	*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * полуфабр. свинина лопатка д/п, * масло подсолнечное рафинированное, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * сухари панировочные, * соль йодированная)	170	13,38	18,26	24,22	352,58	10,91
1996	таб№ 24	* ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (* томаты парниковые)	20	0,22	0,04	0,75	4,75	4,95
1996	585	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ С (* яблоки, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	180	0,16	0,16	5,83	26,39	37,62
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	16	1,25	0,44	8,71	44,50	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			566	20,16	22,31	63,07	570,97	58,55
Полдник								
2021	ТТК	* СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (* говяжья печень, * яйца куриные (шт.), * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * молоко пастер. 2,5% жирности, * мука пшеничная высш. сорт, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	50	11,02	4,80	6,61	113,86	7,43
2016	341	* ПЮРЕ МОРКОВНОЕ (* морковь, * сахар песок, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная)	60	1,08	0,38	5,82	31,68	1,15
2016	109	* БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированное)	30	2,25	3,58	18,26	114,31	0,00
1996	645	* КЕФИР (* кефир 3,2 % жирности)	150	4,51	4,81	6,01	85,65	1,05
Итого			290	18,86	13,57	36,70	345,50	9,63
Всего				57,45	53,03	175,72	1 445,79	81,59