

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

5 сентября 2024 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр костромской)	16	4,13	4,31	0,00	57,56	0,49
1996	262 ТТК	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (* крупа манная, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	3,96	2,16	17,26	104,16	0,43
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,00	3,23	15,48	106,65	0,69
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	30/10	2,41	7,73	16,27	145,69	0,00
Итого			386	14,50	17,43	49,01	414,06	1,61
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	104	0,42	0,42	10,19	48,88	16,64
Итого			104	0,42	0,42	10,19	48,88	16,64
Обед								
1996	148	* СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРОЙ (* макаронные изделия (вермишель), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, вода питьевая, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * петрушка сушеная)	150/20	5,51	5,29	9,10	106,85	0,64
1996	300	РЫБА ГОРБУША(ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (* рыба горбуша филе, * лук репчатый, * морковь, * соль йодированная)	70	16,21	5,02	0,40	112,27	0,46
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, **масло сладко-сливочное несоленое)	80	1,81	1,78	10,52	65,51	4,92
1996	482	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ (* капуста белокочанная, * морковь, * лук репчатый, *томатная паста, **масло сладко-сливочное несоленое, * мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * соль йодированная)	60	1,42	1,11	5,98	40,45	12,88
1996	таб№ 24	* ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (* томаты парниковые)	50	0,55	0,10	1,92	12,10	12,60
1997	773 ТТК	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (* шиповник сухой, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,30	0,13	6,20	32,79	40,00
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)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			625	28,94	14,17	55,57	473,02	71,50
Полдник								
2016	113	* БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА» (* мука пшеничная высш. сорт, **масло сладко-сливочное несоленое, * сахар песок, * виноград сушеный (изюм), * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное)	30	2,66	1,52	17,30	93,74	0,00
2012	428	*ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ (* пюре фруктовое сады придонья (пюр.пак.125 г))	125	0,00	0,00	22,50	90,00	2,00
1996	627 628 629	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА ,С ЛИМОНОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок, * лимон)	180/7	0,19	0,01	7,02	30,11	2,86
Итого			342	2,85	1,53	46,82	213,85	4,86
Всего				46,71	33,55	161,59	1 149,81	94,61