

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ**5 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								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа рисовая, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	3,71	2,11	21,27	114,86	0,42
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,20	3,42	14,23	104,05	0,71
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)	33/5	2,57	4,96	17,79	127,65	0,00
Итого			368	10,48	10,49	53,29	346,56	1,13
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								
2008	50	* САЛАТ "СВЕКОЛКА" (* свекла, * сушеные абрикосы без косточки (курага), * виноград сушеный (изюм), * масло подсолнечное рафинированное)	30	0,62	1,25	5,71	36,73	1,24
1996	ТТК	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ С ГОВЯДИНОЙ (* картофель, * яйца куриные (шт.), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр.говяд. д/п)	150/25	9,55	4,69	11,65	127,13	5,81
2008	272	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА (* полуфабр.говяд. д/п, * полуфабр.свинина окорок д/п, * лук репчатый, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное)	60	8,86	9,93	9,51	163,01	0,28
2008	272	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА (аллергики) (* полуфабр.говяд. д/п, * полуфабр.свинина окорок д/п, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * лук репчатый, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	60	8,93	9,49	9,53	159,37	0,28
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	130	2,98	4,36	17,13	119,80	7,99
1996	588 ТТК	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (* сухофрукты (смесь), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,26	0,04	7,30	31,10	35,13
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	33	2,20	0,37	14,87	68,67	0,00
Итого			578	24,47	20,64	66,17	546,44	50,45
Полдник								
2016	252	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (* творог 5,0% жирности, * крупа манная, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок, * морковь, * яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное, * сухари панировочные, * сметана обережье, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150/25	15,27	14,68	49,72	390,86	1,14
1996	627 ТТК	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,12	0,00	0,02	0,57	0,02
Итого			355	15,39	14,68	49,74	391,43	1,16
Всего				50,34	45,81	192,20	1 376,43	64,74