

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

7 октября 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)	20	4,87	5,27	0,00	70,34	0,14
1996	255 ТТК	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * соль йодированная, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	150	6,67	2,76	29,38	170,02	0,41
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,03	3,26	15,53	107,14	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (*хлеб круглый пшеничный 2 сорт, * масло сливочное традиционное)	25/5	1,93	4,46	13,12	101,40	0,00
Итого			380	17,50	15,75	58,03	448,90	1,25
II Завтрак								
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	99	3,04	2,53	4,76	53,67	0,54
Итого			99	3,04	2,53	4,76	53,67	0,54
Обед								
1996	128/3	* РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная, * полуфабр.говяд. д/п)	150/20	8,23	5,08	9,12	114,61	6,35
2004	465	* ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА (* говяжья печень, * крупа рисовая, вода питьевая, * соль йодированная, * лук репчатый, * масло сливочное традиционное, * яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное, * мука пшеничная высш.сорт)	60/60	7,37	11,08	11,35	173,27	4,49
2004	217 600	* КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЁНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * соль йодированная)	120	2,57	7,32	19,04	152,66	8,76
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД С ВИТАМИНОМ "С" (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	180	0,05	0,09	2,71	12,63	36,08
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			620	20,20	23,90	55,60	514,97	55,68
Полдник								
1996	320	* РЫБА ГОРБУША(ФИЛЕ), ЗАПЕЧЁННАЯ В ОМЛЕТЕ (* рыба горбуша филе, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная, * масло сливочное традиционное)	70	13,34	7,87	2,39	133,99	0,24
1996	236 ТТК	* КАБАЧКИ ЗАПЕЧЁННЫЕ (*кабачки, * мука пшеничная высш.сорт, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	50	0,57	3,13	4,23	47,78	4,49
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,12	0,00	4,86	19,92	0,02
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ (*хлеб круглый пшеничный 2 сорт)	20	1,52	0,20	10,46	50,60	0,00
Итого			320	15,55	11,20	21,94	252,29	4,75
Всего				56,29	53,38	140,33	1 269,83	62,22