

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

**МЕНЮ**

8 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		
<b>Завтрак</b>								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа рисовая, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	3,65	2,06	21,15	113,69	0,42
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,11	3,34	14,08	102,42	0,69
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)	33/5	2,57	5,22	17,79	130,02	0,00
<b>Итого</b>			<b>368</b>	<b>10,33</b>	<b>10,62</b>	<b>53,02</b>	<b>346,13</b>	<b>1,11</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	170	0,68	0,68	16,66	79,90	27,20
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>0,68</b>	<b>0,68</b>	<b>16,66</b>	<b>79,90</b>	<b>27,20</b>
<b>Обед</b>								
2008	50	* САЛАТ "СВЕКОЛКА" (* свекла, * сушеные абрикосы без косточки (курага), * виноград сушеный (изюм), * масло подсолнечное рафинированное)	30	0,66	1,22	6,06	38,10	1,28
1996	ТТК	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ С МЯСОМ (* картофель, * яйца куриные (шт.), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр.свинина окорок д/п)	150/15	5,96	6,70	11,61	131,37	5,82
1996	ТТК	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ,ГОВЯДИНОЙ (аллергии) (* картофель, * яйца куриные (шт.), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр.говяд. д/п)	150/15	6,55	4,18	11,70	110,78	6,37
2004	505 99	* КНЕЛИ ИЗ КУР(ПАРОВЫЕ) (* филе грудки цб, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	60	14,36	6,47	3,90	131,47	0,54
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	130	2,96	4,52	17,08	120,92	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	7,21	30,68	35,12
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	28	1,87	0,31	12,64	58,37	0,00
<b>Итого</b>			<b>563</b>	<b>26,07</b>	<b>19,26</b>	<b>58,50</b>	<b>510,91</b>	<b>50,75</b>
<b>Полдник</b>								
2016	252	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (* творог 5,0% жирности, * крупа манная, * сахар песок, * морковь, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло подсолнечное рафинированное, * сухари панировочные, * сметана 15% жирности, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150/32	15,69	14,80	53,17	407,14	1,21
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,12	0,00	0,02	0,56	0,02
<b>Итого</b>			<b>362</b>	<b>15,81</b>	<b>14,80</b>	<b>53,19</b>	<b>407,70</b>	<b>1,23</b>
<b>Всего</b>				<b>52,89</b>	<b>45,36</b>	<b>181,37</b>	<b>1 344,64</b>	<b>80,29</b>