

Утверждаю

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

## МЕНЮ

9 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		
<b>Завтрак</b>								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр белорусское золото)	15	3,61	4,36	0,00	52,61	0,11
1996	255 ТТК	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * соль йодированная, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	150	6,70	2,78	29,43	170,58	0,42
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,08	3,30	15,61	108,02	0,71
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (*хлеб круглый пшеничный 2 сорт, **масло сладко-сливочное несоленое)	25/9	1,99	7,08	13,21	125,59	0,00
<b>Итого</b>			<b>379</b>	<b>16,38</b>	<b>17,52</b>	<b>58,25</b>	<b>456,80</b>	<b>1,24</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	101	3,07	2,56	4,82	54,37	0,55
<b>Итого</b>			<b>101</b>	<b>3,07</b>	<b>2,56</b>	<b>4,82</b>	<b>54,37</b>	<b>0,55</b>
<b>Обед</b>								
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	6,88	5,98	9,19	123,92	6,39
2004	465	* ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА (* говяжья печень, * крупа рисовая, вода питьевая, * соль йодированная, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное, * мука пшеничная высш.сорт)	60/60	7,49	9,96	11,39	163,97	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	2,56	7,30	19,02	152,35	8,75
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	2,73	12,72	36,10
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>18,96</b>	<b>23,66</b>	<b>55,71</b>	<b>514,76</b>	<b>55,73</b>
<b>Полдник</b>								
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 сладко-сливочное несоленое)	70	13,52	7,56	2,44	132,22	0,24
1996	236 ТТК	* КАБАЧКИ ЗАПЕЧЁННЫЕ (*кабачки, * мука пшеничная высш.сорт, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	50	0,58	3,13	4,25	47,89	4,49
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,12	0,00	4,86	19,91	0,02
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ (*хлеб круглый пшеничный 2 сорт)	20	1,52	0,20	10,46	50,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>15,74</b>	<b>10,89</b>	<b>22,01</b>	<b>250,62</b>	<b>4,75</b>
<b>Всего</b>				<b>54,15</b>	<b>54,63</b>	<b>140,79</b>	<b>1 276,55</b>	<b>62,27</b>