

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

**МЕНЮ****9 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 ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (* пшено, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	4,73	2,57	19,79	118,42	0,43
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,12	0,00	3,89	16,07	0,02
1997	1	* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (*хлеб круглый пшеничный 2 сорт, * масло сливочное традиционное)	35/5	2,72	4,67	18,55	128,65	0,00
2008		* ЙОГУРТ ЭРМАНН (* йогурт фруттис 2,5%)	98	2,74	2,44	13,48	87,92	0,68
<b>Итого</b>			<b>438</b>	<b>10,31</b>	<b>9,68</b>	<b>55,71</b>	<b>351,06</b>	<b>1,13</b>
<b>II Завтрак</b>								
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>23,00</b>	<b>92,00</b>	<b>12,00</b>
<b>Обед</b>								
1996	110	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СО СМЕТАНОЙ (* свекла, * капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * масло подсолнечное рафинированное, * сахар песок, * лимонная кислота, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * полуфабр.говяд. д/п, * петрушка сушеная)	150/10	4,09	3,22	7,46	75,58	4,93
1996	330	* ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (* рыба горбуша филе, * лук репчатый, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	70	12,87	10,89	5,50	170,79	0,81
1996	215 553	*РАГУ ОВОЩНОЕ (* картофель, * морковь, * капуста белокочанная, * лук репчатый, * масло сливочное традиционное, вода питьевая, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	130	2,65	6,18	15,67	129,75	10,39
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	50	0,35	0,05	1,26	7,04	5,03
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С (* виноград сушеный (изюм), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,22	0,05	8,32	35,00	35,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	32	2,13	0,36	14,41	66,55	0,00
<b>Итого</b>			<b>592</b>	<b>22,31</b>	<b>20,75</b>	<b>52,62</b>	<b>484,71</b>	<b>56,16</b>
<b>Полдник</b>								
2003	ТТК	* БУЛОЧКА «ТВОРОЖНАЯ» (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * масло сливочное традиционное, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * творог 5,0% жирности, * дрожжи, * соль йодированная, *ванилин, * масло подсолнечное рафинированное)	50	5,82	2,89	26,03	153,60	0,08
1996	645	* КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ (* коктейль молочный)	150	4,05	3,75	21,76	112,53	0,75
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>9,87</b>	<b>6,64</b>	<b>47,79</b>	<b>266,13</b>	<b>0,83</b>
<b>Всего</b>				<b>42,49</b>	<b>37,07</b>	<b>179,12</b>	<b>1 193,90</b>	<b>70,12</b>