

3 ДЕНЬ

Заведующий

А.В. Калачёва

Детский сад № 42

Меню

НА

2026г.

НАИМЕНОВАНИЕ	ЯСЛИ					САД					Номер рецептуры
	Выход порций, гр.	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	Выход порций, гр.	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	
		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК											
Каша пшѐнная	130	3,52	5,11	16,15	124,52	184	4,98	7,24	22,86	176,24	Ттк № 48
Хлеб "Крестьянский"	16,68	1,28	0,16	7,99	39,36	22	1,69	0,21	10,54	51,92	пром.
Сыр	7	1,88	1,76	0,00	23,38	8	2,14	2,02	0,00	26,72	пром.
Чай с молоком	180	2,59	2,23	10,10	71,41	200	2,88	2,48	11,22	79,34	Ттк № 57/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	333,68	9,27	9,26	34,24	258,67	414	11,69	11,95	44,62	334	
10 часов: ЗАВТРАК 2											
Яблоки свежие	150	0	0			150	0	0			пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 :	150	0	0	0	0	150	0	0	0	0	
ОБЕД											
Суп лапша с курой	177	5,04	4,50	10,13	96,88	208	5,93	5,29	11,91	113,85	Ттк № 15
Кура тушѐн. в соусе						60/60	15,07	14,68	4,48	178,53	Ттк № 26
Пюре из кур	40	12,86	9,01	2,25	118,63						Ттк № 73
Сложный гарнир:											
Капуста тушѐная	50	0,97	0,95	4,69	30,62	50	0,97	0,95	4,69	30,62	Ттк № 54
Пюре картофельное	50	1,02	1,58	6,45	44,74	80	1,62	2,53	10,32	71,59	Ттк № 52
Кисель	150	0,01	0,00	14,66	14,21	150	0,01	0,00	14,66	14,21	Ттк № 63
Хлеб "Крестьянский"	10	0,77	0,1	4,8	23,6	10	0,77	0,1	4,80	23,6	пром.
Хлеб "Дарницкий"	26	1,82	0,26	11,96	57,2	32	2,24	0,32	14,72	70,4	пром.
ИТОГО ЗА ОБЕД:	503	22,49	16,4	54,9	386	530	26,61	23,87	65,58	502,8	
ПОЛДНИК											
Ватрушка с повидлом	50	3,82	2,55	37,8	190,00	50	3,82	2,55	37,8	190,00	Ттк № 72
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	50	3,82	2,55	37,8	190	50	3,82	2,55	37,8	190	
УЖИН											
Омлет натуральн.	62	5,30	6,99	1,41	89,15	88	7,53	9,92	2,00	126,53	Ттк № 41
Биойогурт	150	4,20	3,75	16,50	117,00	170	4,76	4,25	18,70	132,60	пром.
Хлеб "Крестьянский"	16	1,23	0,15	7,67	37,76	22	1,69	0,21	10,54	51,92	пром.
ИТОГО ЗА УЖИН:	228	10,73	10,9	25,58	243,91	280	13,98	14,4	31,24	311	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1264,68	46,31	39,1	152,6	1078	1424	56,1	52,8	179,2	1338	