

Утверждаю

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

МЕНЮ
15 июля 2024 г.
Сад 10 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр костромской)	10	2,52	2,63	0,00	35,08	0,30
1996	255 ТТК	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * соль йодированная * молоко пастер 2.5% жирности, * сахар песок)	180	7,96	3,27	35,13	202,88	0,48
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер 2.5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	3,97	3,20	15,58	106,70	0,69
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ (*хлеб круглый пшеничный 2 сорт)	52	3,92	0,52	26,99	130,58	0,00
Итого			422	18,37	9,62	77,70	475,24	1,47
II Завтрак								
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер 2.5% жирности)	147	4,48	3,73	7,02	79,19	0,80
Итого			147	4,48	3,73	7,02	79,19	0,80
Обед								
1996	128/3	* РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана *обережье, * полуфабр свинина лопатка д/п, * петрушка сушеная)	200/7	4,23	6,08	12,21	127,37	8,64
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)	80/80	9,93	13,71	15,20	222,19	6,00
2004	217 600	* КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ. ТУШЁНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное * сметана *обережье, * мука пшеничная высш сорт вода питьевая * соль йодированная)	160	3,42	10,20	25,49	207,97	11,69
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (* смесь компотная из замороженных ягод вода питьевая, * лимонная кислота, * сахар песок)	180	0,09	0,15	6,09	27,32	1,76
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	52	3,46	0,58	23,38	107,98	0,00
Итого			759	21,13	30,72	82,37	692,83	28,09
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 сладко-сливочное несоленое)	80	15,32	8,67	2,74	150,52	0,27
1996	236 ТТК	* КАБАЧКИ ЗАПЕЧЁННЫЕ (*кабачки, * мука пшеничная высш сорт, * масло подсолнечное рафинированное * соль йодированная)	60	0,66	3,77	5,00	57,01	5,22
1996	591	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр вода питьевая * сахар песок)	100	0,00	0,00	15,66	62,16	0,00
2021	ТТК	* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (* напиток витаминизированный (концентрат) витаминизированный, вода питьевая)	50	0,00	0,00	4,85	19,50	5,00
		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ (*хлеб круглый пшеничный 2 сорт)	26	1,96	0,26	13,50	65,29	0,00
Итого			316	17,94	12,70	41,75	354,48	10,49
Всего				61,92	56,77	208,84	1 601,74	40,85