

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

7 июля 2025 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* овсяные хлопья "геркулес", * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	5,00	3,48	18,72	125,77	0,51
1996	642 ТТК	* КАКАО - НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ, С МОЛОКОМ (* какао - напиток с витаминами, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	200	3,78	2,96	14,53	99,49	9,15
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	32/5	2,51	4,68	17,29	122,84	0,00
Итого			417	11,29	11,12	50,54	348,10	9,66
II Завтрак								
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Обед								
к/к	к/к	* САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (* морковь, * яблоки, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированное)	60	0,57	5,09	4,65	67,59	1,70
1996	138	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, С МЯСОМ (* картофель молодой, * фасоль зерно, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр свинина окорок д/п, * петрушка сушеная)	200/22	9,63	8,50	14,94	174,98	5,03
2004	481	* ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ (* полуфабр.говяд. д/п, * полуфабр.свинина окорок д/п, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, * томатная паста, * соль йодированная, * сметана 15% жирности)	75/50	10,99	12,30	9,85	192,59	0,43
1996	483та бл4	* РИС ОТВАРНОЙ (* крупа рисовая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, вода питьевая)	130	3,13	3,63	34,18	173,28	0,00
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (* огурцы соленые)	14	0,40	0,00	0,43	1,73	0,75
1996	588 ТТК	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (* сухофрукты (смесь), вода питьевая, * лимонная кислота, * сахар песок)	180	0,34	0,05	11,79	49,64	0,16
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	15	1,16	0,41	8,07	41,25	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,50	0,42	16,90	78,06	0,00
Итого			784	28,72	30,40	100,81	779,12	8,07
Полдник								
1996	685 695 734	ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * дрожжи, * творог 5,0% жирности, *ванилин, * масло подсолнечное рафинированное)	100	11,24	5,57	47,11	283,78	0,17
1996	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	158	4,11	3,95	17,37	121,58	1,11
Итого			258	15,35	9,52	64,48	405,36	1,28
Всего				55,36	51,04	238,83	1 624,58	31,01