

Утверждаю

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

МЕНЮ

8 июля 2025 г.
Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа ячневая, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок, * соль йодированная)	180	4,87	2,83	20,76	125,27	0,56
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	3,85	3,10	15,42	104,74	0,67
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	42/4	3,27	4,05	22,66	142,17	0,00
Итого			406	11,99	9,98	58,84	372,18	1,23
II Завтрак								
1996	таб№ 24	*ЯБЛОКИ (* яблоки)	147	0,59	0,59	14,41	69,12	23,53
2021	ТТК	* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (* напиток витаминизированный (концентрат) витошка, вода питьевая)	50	0,00	0,00	4,85	19,50	5,00
Итого			197	0,59	0,59	19,26	88,62	28,53
Обед								
1996	№60 ТТК	* ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (* картофель молодой, * свекла, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	65	1,29	6,44	6,46	87,21	3,20
1997	174	*СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ СО СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель молодой, * пшено, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная)	200	1,64	4,90	8,34	83,81	6,43
1996	425	* ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (* говяжья печень, * батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	80	14,46	13,92	11,09	228,33	10,14
1996	273 469	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, * соль йодированная, **масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,50	3,66	30,65	176,30	0,00
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,05	0,09	5,57	23,99	1,02
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,50	0,42	16,92	78,16	0,00
Итого			693	24,44	29,43	79,03	677,80	20,79
Полдник								
1996	297 ТТК	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (* творог 5,0% жирности, * молоко пастер. 2,5% жирности, * крупа манная, * яйца куриные (шт.), * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * сухари панировочные)	145	18,01	10,79	24,92	267,78	0,35
1996	550	* СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (* молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, * сахар песок, *ванилин)	25	0,46	1,21	3,19	25,38	0,06
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,16	0,00	1,97	8,51	0,03
Итого			350	18,63	12,00	30,08	301,67	0,44
Всего				55,65	52,00	187,21	1 440,27	50,99