

Утверждаю

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

МЕНЮ

9 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								
1997	324	* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ (* яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
1966	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (* пшено, * крупа рисовая, * молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	5,67	2,76	30,25	163,18	0,46
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	175	4,58	3,55	20,18	133,60	0,67
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	40	3,08	1,08	21,54	110,09	0,00
Итого			435	18,29	11,88	72,24	468,16	1,13
II Завтрак								
2024	ТТК	* НАПИТОК ИЗ СОКА (* сок фруктовый 1 литр, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	150	0,00	0,06	9,76	42,04	0,50
Итого			150	0,00	0,06	9,76	42,04	0,50
Обед								
1996	163	* СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ (* молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая, * капуста белокочанная, * картофель молодой, * морковь, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	200	4,08	3,92	13,37	105,10	6,82
1996	430 ТТК	*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (* картофель молодой, * молоко пастер 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * полуфабр свинина окорок д/п, * масло подсолнечное рафинированное, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * сухари панировочные, * соль йодированная)	175	13,84	19,24	24,42	323,64	11,52
1996	585 ТТК	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (* груша, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	180	0,20	0,15	9,98	42,81	1,03
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	31	2,39	0,84	16,73	85,51	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	37	2,41	0,40	16,31	75,32	0,00
Итого			623	22,92	24,55	80,81	632,38	19,37
Полдник								
2021	ТТК	* СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (* говяжья печень, * яйца куриные (шт.), * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * молоко пастер 2,5% жирности, * мука пшеничная высш. сорт, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	50	11,02	4,79	6,57	113,58	7,43
2016	341	* ПЮРЕ МОРКОВНОЕ (* морковь, * сахар песок, * молоко пастер 2,5% жирности, * соль йодированная)	40	0,71	0,24	3,77	20,50	0,76
2016	109	* БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая)	50	3,73	6,04	30,14	189,87	0,00
1996	645	* КЕФИР (* кефир 3,2 % жирности)	178	5,34	5,70	7,13	101,54	1,25
Итого			318	20,80	16,77	47,61	425,49	9,44
Всего				62,01	53,26	210,42	1 568,07	30,44