Утверждаю

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

МЕНЮ
10 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ (* крупа манная, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	4,77	2,65	20,48	124,65	0,53
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (вода питьевая, * сахар песок, * кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности)	185	4,23	3,41	16,28	112,44	0,73
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	30/4	2,35	3,67	16,20	108,60	0,00
Итого			399	11,35	9,73	52,96	345,69	1,26
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ (* яблоки)	160	0,64	0,64	15,68	75,20	25,60
Итого			160	0,64	0,64	15,68	75,20	25,60
Обед								
1996	148	* СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРОЙ (* макаронные изделия (вермишель), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * бройлеры цыпята потр. 1 категории, * петрушка сушеная)	200/35	9,13	8,53	12,27	163,58	0,90
1996	300	РЫБА МИНТАЙ (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (* рыба минтай филе, * морковь, * соль йодированная, * лук репчатый)	100	18,92	1,08	0,56	88,02	0,46
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель молодой, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	155	3,60	4,70	20,80	139,87	9,73
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	68	0,48	0,07	1,70	9,50	6,79
1997	773 ТТК	* НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (* шиповник сухой, * сахар песок, вода питьевая)	180	0,30	0,13	6,23	32,93	40,23
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	30	2,24	0,79	15,66	80,03	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	35	2,32	0,39	15,67	72,39	0,00
Итого			803	36,99	15,69	72,89	586,32	58,11
Полдник								
2010	107	* БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА» (* мука пшеничная высш.сорт, **масло сладко-сливочное несоленое, * сахар песок, * виноград сушеный (изюм), * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное)	50	3,92	2,73	28,95	156,09	0,00
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА, С ЛИМОНОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок, * лимон)	200/7	0,23	0,01	5,58	24,47	1,14
Итого			257	4,15	2,74	34,53	180,56	1,14
Всего				53,13	28,80	176,06	1 187,77	86,11