

Утверждаю

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

МЕНЮ

11 июля 2025 г.
Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр белорусское золото)	15	3,75	4,05	0,00	50,99	0,10
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	105	10,78	13,07	1,91	168,27	0,15
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	185	5,66	4,71	8,87	99,98	1,01
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	41	3,13	1,10	21,85	111,68	0,00
		* ЗЕФИР (* зефир)	56	0,43	0,06	43,59	176,22	0,00
Итого			402	23,75	22,99	76,22	607,14	1,26
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00
Итого			150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00
Обед								
2012	33	* САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (* свекла, * масло подсолнечное рафинированное)	60	0,83	3,56	4,87	54,74	2,28
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ, СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель молодой, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * бройлеры цыпята потр. 1 категории, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная, * сметана обжаренная)	200/20	6,85	7,50	7,22	124,28	10,07
1996	403 ТТК	* ПЛОВ СО СВИНИНОЙ (* полуфабр. свинина окорок д/п, * масло подсолнечное рафинированное, * крупа рисовая, * лук репчатый, * морковь, **масло сладко-сливочное несоленое, * томатная паста, * соль йодированная)	180	12,19	17,54	38,53	349,28	1,37
1996	591	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, * сахар песок)	130	0,00	0,00	20,28	80,45	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	12	0,94	0,33	6,55	33,46	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,51	0,42	16,97	78,40	0,00
Итого			640	23,32	29,35	94,42	720,61	13,72
Полдник								
1996	681/68 2 118	* ОЛАДЫ (* мука пшеничная высш. сорт, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * сахар песок, * соль йодированная, * дрожжи, * масло подсолнечное рафинированное)	50	3,91	3,54	21,75	134,38	0,14
2024	ТТК	* НАПИТОК ИЗ СОКА (* сок фруктовый 1 литр, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	160	0,00	0,08	11,95	51,86	0,67
Итого			210	3,91	3,62	33,70	186,24	0,81
Всего				51,58	56,56	219,04	1 584,49	39,79