

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

14 июля 2025 г.

Сад 10 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр белорусское золото)	10	2,50	2,70	0,00	34,00	0,07
1996	255 ТТК	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * соль йодированная, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	180	7,98	3,32	35,07	203,16	0,50
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,06	3,28	15,73	108,26	0,70
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (* батон нарезной)	40	3,08	1,16	20,04	103,60	0,00
Итого			410	17,62	10,46	70,84	449,02	1,27
II Завтрак								
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,59	3,82	7,18	80,98	0,82
Итого			150	4,59	3,82	7,18	80,98	0,82
Обед								
1996	128/3	* РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель молодой, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана обжаренная, * полуфабр.свинина окорок д/п, * петрушка сушеная)	200/18	6,65	8,92	12,17	152,82	8,53
2004	465	* ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА (* говяжья печень, * крупа рисовая , вода питьевая, * соль йодированная, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное, * мука пшеничная высш.сорт)	80/80	9,97	13,70	15,20	222,12	6,00
2004	217 600	* КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЁНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (* картофель молодой, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * сметана обжаренная, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * соль йодированная)	160	3,35	9,58	25,36	201,54	11,68
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * лимонная кислота, * сахар песок)	180	0,07	0,11	5,80	25,48	1,36
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,51	0,42	16,95	78,28	0,00
Итого			756	22,55	32,73	75,48	680,24	27,57
Полдник								
1996	320	* РЫБА МИНТАЙ(ФИЛЕ), ЗАПЕЧЁННАЯ В ОМЛЕТЕ (*рыба минтай филе, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная, **масло сладко-сливочное несоленое)	80	13,14	5,47	2,75	112,99	0,17
		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (* батон нарезной)	20	1,54	0,58	10,02	51,80	0,00
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,14	0,00	4,09	16,95	0,03
Итого			250	14,82	6,05	16,86	181,74	0,20
Всего				59,58	53,06	170,36	1 391,98	29,86