

Утверждаю

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

## МЕНЮ

15 июля 2025 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа рисовая, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	4,34	2,44	25,34	135,93	0,49
1996		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	50	3,85	1,35	26,90	137,50	0,00
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок, * какао-порошок)	175	4,30	3,42	20,13	129,83	0,68
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>12,49</b>	<b>7,21</b>	<b>72,37</b>	<b>403,26</b>	<b>1,17</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>	<b>24,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	* САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (* свекла, * масло подсолнечное рафинированное)	50	0,69	2,96	4,06	45,55	1,90
1996	ТТК	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (* картофель молодой, * яйца куриные (шт.), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная)	180	2,60	2,85	13,93	91,99	6,92
2004	505 99	* КНЕЛИ ИЗ КУР(ПАРОВЫЕ) (* филе грудки цб, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, **масло сладко-сливочное несоленое)	70	16,74	7,71	4,58	155,16	0,62
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель молодой, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	150	3,41	4,28	19,70	131,09	9,21
1996	588 ТТК	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (* сухофрукты (смесь), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	150	0,28	0,04	9,61	40,51	0,14
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,51	0,42	16,95	78,28	0,00
<b>Итого</b>			<b>638</b>	<b>26,23</b>	<b>18,26</b>	<b>68,83</b>	<b>542,58</b>	<b>18,79</b>
<b>Полдник</b>								
2016	252	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СМЕТАНОЙ (* творог 5,0% жирности, * крупа манная, * сахар песок, * морковь, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * сухари панировочные, * сметана -обережье)	165/10	14,73	13,38	39,70	337,61	1,01
1996	627 ТТК	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,16	0,00	0,03	0,77	0,03
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>14,89</b>	<b>13,38</b>	<b>39,73</b>	<b>338,38</b>	<b>1,04</b>
<b>Всего</b>				<b>54,21</b>	<b>39,45</b>	<b>195,63</b>	<b>1 354,72</b>	<b>45,00</b>