

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

16 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								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (* пшено, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	5,62	3,09	23,47	140,84	0,52
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,16	0,00	4,87	20,12	0,03
1997	1	* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной, **масло сладко-сливочное несоленое)	55/10	4,52	9,19	28,88	217,27	0,00
2008		* СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	126	3,27	3,14	13,83	96,82	0,88
Итого			551	13,57	15,42	71,05	475,05	1,43
II Завтрак								
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Обед								
1996	110	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ , СО СМЕТАНОЙ (* свекла, * капуста белокочанная, * картофель молодой, * морковь, * лук репчатый, *томатная паста, *масло подсолнечное рафинированное, * сахар песок, * лимонная кислота, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана обжаренная, * петрушка сушеная)	200	1,91	5,79	10,77	103,17	7,49
1996	330	* ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (* рыба минтай потрошённая обезглавленная, * лук репчатый, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	100	15,31	11,21	7,75	191,62	1,45
1996	215 553	* РАГУ ОВОЩНОЕ (* картофель молодой, * морковь, * капуста белокочанная, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * сметана обжаренная, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * соль йодированная)	150	3,11	7,14	18,34	151,09	12,05
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	70	0,49	0,07	1,75	9,78	6,99
1996	588	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С (* виноград сушеный (изюм), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	180	0,27	0,06	12,50	52,06	20,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	36	2,41	0,40	16,27	75,13	0,00
Итого			736	23,50	24,67	67,38	582,85	47,98
Полдник								
2003	ТТК	* БУЛОЧКА «ТВОРОЖНАЯ» (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко- сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * творог 5,0% жирности, * дрожжи, * соль йодированная, *ванилин, * масло подсолнечное рафинированное)	50	5,63	2,65	25,96	150,14	0,07
1996	645	* КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ (* коктейль молочный)	196	5,28	4,89	28,36	146,69	0,98
Итого			246	10,91	7,54	54,32	296,83	1,05
Всего				47,98	47,63	215,75	1 446,73	62,46