

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

**МЕНЮ**

17 июля 2025 г.

Сад 10 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Выход  | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 1997                          | 324                 | * ЯЙЦО ВАРЁНОЕ<br>(* яйца куриные (шт.))                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 40     | 4,96              | 4,49       | 0,27             | 61,30                                         | 0,00                  |
| 1996                          | 162                 | * СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ<br>(* молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * крупа рисовая ,<br>**масло сладко-сливочное несоленое, * сахар песок, * соль<br>йодированная)                                                                                                                                                                                             | 180    | 3,57              | 3,42       | 14,30            | 99,91                                         | 0,50                  |
| 1996                          | 642<br>ТТК          | * КАКАО С МОЛОКОМ<br>(* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, *<br>сахар песок)                                                                                                                                                                                                                                                                        | 190    | 5,07              | 3,95       | 14,72            | 117,27                                        | 0,76                  |
| 1997                          | 1                   | * БАТОНЧИК К ЧАЮ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ<br>(* батончик к чаю, **масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                                                                                                               | 30/5   | 2,18              | 5,05       | 15,89            | 126,21                                        | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 445    | 15,78             | 16,91      | 45,18            | 404,69                                        | 1,26                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 1996                          | таб№<br>24          | * ЯБЛОКИ<br>(* 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                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 1966                          | 75                  | *ИКРА МОРКОВНАЯ<br>(* морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное,<br>*томатная паста, * лимонная кислота, * сахар песок, * соль<br>йодированная)                                                                                                                                                                                                             | 70     | 1,30              | 4,88       | 7,16             | 78,75                                         | 2,95                  |
| 1996                          | 136                 | * СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ<br>ПЕРЛОВОЙ, С РЫБОЙ(МИНТАЙ)<br>(* картофель молодой, * крупа перловая, * морковь, * лук репчатый, *<br>масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, вода<br>питьевая, * рыба минтай потрошённая обезглавленная, * петрушка<br>сушеная)                                                                                                 | 200/32 | 8,40              | 2,66       | 17,50            | 127,87                                        | 5,65                  |
| 1996                          | 394<br>ТТК          | * ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ<br>(* полуфабр.свинина окорок д/п, * картофель молодой, * морковь, *<br>лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * масло<br>подсолнечное рафинированное, *томатная паста, * соль йодированная)                                                                                                                                                  | 200    | 12,94             | 22,26      | 22,30            | 338,90                                        | 11,19                 |
| 1996                          | 588                 | * КОМПОТ ИЗ КУРАГИ<br>(* сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, * сахар<br>песок, * лимонная кислота)                                                                                                                                                                                                                                                          | 150    | 0,50              | 0,03       | 9,00             | 38,71                                         | 0,16                  |
| 1996                          |                     | * БАТОНЧИК К ЧАЮ<br>(* батончик к чаю)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 14     | 0,91              | 0,68       | 6,78             | 40,50                                         | 0,00                  |
| 1996                          |                     | * ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(* хлеб дарницкий 1с 0,65)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 38     | 2,52              | 0,42       | 17,00            | 78,54                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 704    | 26,57             | 30,93      | 79,74            | 703,27                                        | 19,95                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 1996                          | 701<br>686<br>416   | * КОТЛЕТА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ<br>(* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, **масло сладко-<br>сливочное несоленое, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, *<br>полуфабр.свинина окорок д/п, * батон нарезной йодированный, *<br>молоко пастер. 2,5% жирности, * лук репчатый, * сухари<br>панировочные, * масло подсолнечное рафинированное, * яйца куриные<br>(шт.)) | 100    | 11,66             | 12,68      | 37,34            | 308,15                                        | 0,24                  |
| 1996                          | 627<br>ТТК          | * ЧАЙ С САХАРОМ<br>(* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 200    | 0,08              | 0,00       | 15,51            | 62,31                                         | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 300    | 11,74             | 12,68      | 52,85            | 370,46                                        | 0,26                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        | 54,73             | 61,16      | 193,45           | 1 553,62                                      | 47,07                 |