

Утверждаю

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

МЕНЮ
18 июля 2025 г.
Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	80	0,56	0,08	2,00	11,17	7,98
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,45	3,60	16,33	115,07	0,77
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный)	40	3,10	1,09	21,69	110,89	0,00
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	110/5	10,95	15,32	2,15	190,10	0,17
Итого			415	19,06	20,09	42,17	427,23	8,92
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	174	0,70	0,70	17,08	81,92	27,89
Итого			174	0,70	0,70	17,08	81,92	27,89
Обед								
1996	139/3	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОЙ (* картофель молодой, * макаронные изделия (вермишель), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * петрушка сушеная)	200/15	5,21	4,94	16,28	131,12	5,45
2008	272	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА (* полуфабр. свинина окорок д/п, * батон нарезной йодированный, * лук репчатый, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное)	80	11,04	15,21	12,14	226,68	0,38
1996	482	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ (* капуста белокочанная, **масло сладко-сливочное несоленое, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * соль йодированная)	155	3,58	3,74	15,13	110,68	33,42
2008	439	* НАПИТОК ИЗ ПОВИДЛА (* повидло, вода питьевая, * лимонная кислота, * сахар песок)	180	0,00	0,00	14,93	58,93	0,04
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	43	2,83	0,47	19,13	88,38	0,00
Итого			673	22,66	24,36	77,61	615,79	39,29
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ (* пряники заварные)	113	8,81	8,35	34,66	431,63	0,00
1996	629	* ЧАЙ С САХАРОМ (* сахар песок, * чай черный байховый)	180	0,10	0,00	13,57	54,67	0,02
Итого			293	8,91	8,35	48,23	486,30	0,02
Всего				51,33	53,50	185,09	1 611,24	76,12