

Утверждаю

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

МЕНЮ
1 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа рисовая , * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	4,36	2,45	25,39	136,24	0,50
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* крупа рисовая , вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	200/5	1,75	5,00	23,16	139,71	0,00
1996	642 ТТК	* КАКАО - НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ, С МОЛОКОМ (* какао - напиток с витаминами, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	200	3,78	2,96	14,53	99,54	9,15
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергики) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	200	0,19	0,00	5,85	24,18	0,04
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	45	3,43	1,20	23,94	122,39	0,00
Итого			425	11,57	6,61	63,86	358,17	9,65
II Завтрак								
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	189	4,92	4,73	20,80	145,62	1,32
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	170	0,68	0,51	17,51	79,90	8,50
Итого			189	4,92	4,73	20,80	145,62	1,32
Обед								
1996	75	ИКРА МОРКОВНАЯ (* морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * лимонная кислота, *томатная паста, * сахар песок, * соль йодированная)	50	0,71	3,76	4,12	53,56	1,47
1966	75	*ИКРА МОРКОВНАЯ БЕЗ ТОМАТА (аллергики) (* морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * лимонная кислота, * сахар песок, * соль йодированная)	55	0,79	3,96	5,22	60,24	1,41
1996	132	* СУП ИЗ ОВОЩЕЙС МЯСОМ,СО СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель молодой, * морковь, * лук репчатый, * горошек зеленый консервы, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная, * полуфабр.свинина окорок д/п)	200/5	2,75	5,40	8,85	94,84	6,89
1996	132	* СУП ИЗ ОВОЩЕЙ,С ГОВЯДИНОЙ, БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики) (* капуста белокочанная, * картофель молодой, * морковь, * лук репчатый, * горошек зеленый консервы, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр.говяд. д/п)	200/5	2,96	3,87	8,76	81,89	7,11
1996	401	* ГУЛЯШ (* полуфабр.свинина окорок д/п, * масло подсолнечное рафинированое, * лук репчатый, *томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	40/40	8,76	13,02	2,38	159,28	0,75
1996	401	* ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ, БЕЗ ТОМАТА (аллергики) (* полуфабр.говяд. д/п, * масло подсолнечное рафинированое, * лук репчатый, вода питьевая, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	40/40	11,85	6,89	2,00	117,36	0,32
1996	273 469	* СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия спагетти, вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	130	4,50	3,26	29,94	169,90	0,00
1996	469	* СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* макаронные изделия спагетти, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	130	4,04	5,28	27,04	174,36	0,00
1996	591	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., * сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	27,39	108,73	0,00
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (аллергики) (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * лимонная кислота, * сахар песок)	180	0,06	0,10	5,69	24,78	1,20
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	17	1,29	0,45	8,98	45,90	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	43	2,85	0,48	19,28	89,03	0,00
Итого			705	20,86	26,37	100,94	721,24	9,11
Полдник								
1996	297 ТТК	* ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЁННЫЙ) С ПОВИДЛОМ (* творог 5,0% жирности, * крупа манная, * сахар песок, * яйца куриные (шт.), * виноград сушеный (изюм), **масло сладко-сливочное несоленое, *ванилин, * масло подсолнечное рафинированое, * сухари панировочные, * сметана 15% жирности, * сметана обережье, * повидло)	180/15	18,98	12,57	50,77	391,26	0,30
1996	286	*ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ (аллергики) (* капуста белокочанная, * морковь, * картофель молодой, * лук репчатый, * горошек зеленый консервы, * масло подсолнечное рафинированое, * крахмал картофельный, * крупа манная, * сухари панировочные, * соль йодированная)	170	5,89	18,09	33,34	318,48	14,64
1996	627 628 629	* ЧАЙ С САХАРОМ И С ЛИМОНОМ (* чай черный байховый, * сахар песок, * лимон, вода питьевая)	150/7	0,22	0,01	5,07	22,45	1,16
1996	627 628 629	* ЧАЙ С САХАРОМ БЕЗ ЛИМОНА (аллергики) (* чай черный байховый, * сахар песок, вода питьевая)	150	0,19	0,00	4,88	20,31	0,04
Итого			352	19,20	12,58	55,84	413,71	1,46
Всего				56,55	50,29	241,44	1 638,74	21,54