

Утверждаю

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

МЕНЮ
10 марта 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 ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* овсяные хлопья "геркулес", * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	5,06	3,51	18,82	126,84	0,52
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫЙ (аллергики) (* овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	180/10	2,39	10,89	15,86	170,97	0,00
1997	763 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,04	3,26	15,71	107,95	0,70
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергики) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,19	0,00	4,88	20,31	0,04
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной , **масло сладко-сливочное несоленое)	37/5	2,89	4,53	18,54	127,14	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (аллергики) (* батон нарезной)	40	3,08	1,16	20,04	103,60	0,00
Итого			402	11,99	11,30	53,07	361,93	1,22
II Завтрак								
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	200	0,80	0,60	20,60	94,00	10,00
2021	ТТК	* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (* напиток витаминизированный (концентрат) витошка, вода питьевая)	50	0,00	0,00	4,85	19,50	5,00
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергики) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	50	0,19	0,00	1,01	4,83	0,04
Итого			250	0,00	0,00	27,85	111,50	17,00
Обед								
2016	54	* ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) (* икра из кабачков консервированная(для детского питания))	49	0,00	3,32	3,32	42,63	1,37
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики) (* огурцы парниковые)	49	0,35	0,05	1,24	6,93	4,95
1996	129	* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ,СО СМЕТАНОЙ (* * картофель, * крупа перловая, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * полуфабр.свинина окорок д/п, * петрушка сушеная)	200/19	7,07	8,57	13,55	159,07	5,45
1996	129	* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ,СО СМЕТАНОЙ (аллергики) (* * картофель, * крупа перловая, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * полуфабр.говяд. д/п, * петрушка сушеная)	200/20	8,12	5,45	13,68	134,94	5,53
1996	129	* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СВИНИНОЙ, БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики) (* * картофель, * крупа перловая, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр.свинина окорок д/п)	200/20	7,32	9,66	17,19	184,63	5,96
1996	330	* ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (*рыба минтай филе, * лук репчатый, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	85	15,47	9,55	6,45	176,69	0,86
1996	330	* ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ БЕЗ МОЛОКА,ЯЙЦА (аллергики) (* рыба минтай потрошённая обезглавленная, * лук репчатый, вода питьевая, * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	85	13,05	9,52	6,24	161,77	1,22
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* * картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	130	2,99	3,88	17,11	115,35	7,99
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ БЕЗ МОЛОКА,С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* * картофель, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	130	1,86	4,25	15,18	106,58	7,68
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,16	0,00	4,87	20,12	0,03
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (* батон нарезной)	16	1,22	0,46	7,91	40,87	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,51	0,42	16,94	78,24	0,00
Итого			717	29,42	26,20	70,15	632,97	15,70
Полдник								
2016	102	*КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, *ванилин, * масло подсолнечное рафинированое, * разрыхлитель теста)	75	4,90	7,66	49,99	288,61	0,04
2017	124	*КОРЖИКИ БЕЗМОЛОЧНЫЕ БЕЗ ЯЙЦА,МОЛОКА,С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая)	75	4,20	12,08	49,09	321,99	0,00
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ КЕФИР (* кефир 3,2 % жирности)	180	5,40	5,76	7,20	102,63	1,26
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (аллергики) (* виноград сушеный (изюм), * сахар песок, вода питьевая)	180	0,27	0,06	9,60	40,45	0,00
Итого			255	10,30	13,42	57,19	391,24	1,30
Всего				51,71	50,92	208,26	1 497,64	35,22