

Утверждаю

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

МЕНЮ
11 февраля 2025 г.
Сад 10 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая 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	4,39	2,48	25,42	136,72	0,50
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергии) (* 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	3,81	2,99	14,59	100,11	9,16
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергии) (* 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)	44	3,36	1,18	23,46	119,90	0,00
Итого			424	11,56	6,65	63,47	356,73	9,66
II Завтрак								
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	189	4,92	4,73	20,80	145,60	1,32
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергии) (* груша)	190	0,76	0,57	19,57	89,30	9,50
Итого			189	4,92	4,73	20,80	145,60	1,32
Обед								
1996	75	ИКРА МОРКОВНАЯ (* морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * лимонная кислота, *томатная паста, * сахар песок, * соль йодированная)	65	0,88	4,93	5,30	69,72	1,84
1966	75	*ИКРА МОРКОВНАЯ БЕЗ ТОМАТА (аллергии) (* морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * лимонная кислота, * сахар песок, * соль йодированная)	65	1,02	4,94	6,43	75,07	1,83
1996	132	* СУП ИЗ ОВОЩЕЙ,С ГОВЯДИНОЙ,СО СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * горошек зеленый консервы, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная, * полуфабр.говяд. д/п)	200/5	3,06	4,48	8,81	87,92	6,89
1996	132	* СУП ИЗ ОВОЩЕЙ БЕЗ СМЕТАНЫ,С ГОВЯДИНОЙ (аллергии) (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * горошек зеленый консервы, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр.говяд. д/п)	200/5	2,93	4,52	8,58	86,75	7,36
1996	401	* ГУЛЯШ (* полуфабр.свинина окорок д/п, * масло подсолнечное рафинированое, * лук репчатый, *томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	40/40	9,55	13,93	2,32	174,15	0,68
1996	401	* ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии) (* полуфабр.говяд. д/п, * масло подсолнечное рафинированое, * лук репчатый, *томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	40/40	11,94	7,05	2,31	120,48	0,68
1996	401	* ГУЛЯШ БЕЗ ТОМАТА (аллергии) (* полуфабр.свинина окорок д/п, * масло подсолнечное рафинированое, * лук репчатый, вода питьевая, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	40/40	9,40	13,78	2,00	170,89	0,32
1996	273 469	* СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия спагетти, вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	130	4,12	3,59	28,39	161,97	0,00
1996	469	* СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергии) (* макаронные изделия спагетти, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	130	3,69	5,24	25,61	163,88	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	27,60	109,55	0,00
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (аллергии) (* 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)	16	1,26	0,44	8,79	44,95	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,51	0,42	16,95	78,28	0,00
Итого			714	21,38	27,79	98,16	726,54	9,41
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, * сухари панировочные, * сметана 15% жирности, * повидло)	170/13	18,29	11,64	46,42	362,71	0,28
1996	286	*ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ (аллергии) (* капуста белокочанная, * морковь, * картофель, * лук репчатый, * горошек зеленый консервы, * масло подсолнечное рафинированое, * крахмал картофельный, * крупа манная, * сухари панировочные, * соль йодированная)	170	5,98	18,11	34,05	321,85	15,00
1996	627 628 629	* ЧАЙ С САХАРОМ И С ЛИМОНОМ (* чай черный байховый, * сахар песок, * лимон, вода питьевая)	150/8	0,24	0,01	5,11	22,88	1,37
1996	627 628 629	* ЧАЙ С САХАРОМ БЕЗ ЛИМОНА (аллергии) (* чай черный байховый, * сахар песок, вода питьевая)	150	0,19	0,00	4,88	20,31	0,04
Итого			341	18,53	11,65	51,53	385,59	1,65
Всего				56,39	50,82	233,96	1 614,46	22,04