

Утверждаю

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

МЕНЮ
11 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа рисовая , * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	4,39	2,48	25,42	136,76	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	100,12	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)	43	3,28	1,15	22,91	117,10	0,00
Итого			423	11,48	6,62	62,92	353,98	9,66
II Завтрак								
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	177	4,60	4,42	19,45	136,18	1,24
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергии) (* груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00
Итого			177	4,60	4,42	19,45	136,18	1,24
Обед								
1996	75	ИКРА МОРКОВНАЯ (* морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * лимонная кислота, *томатная паста, * сахар песок, * соль йодированная)	65	0,89	4,93	5,34	69,96	1,89
1966	75	*ИКРА МОРКОВНАЯ БЕЗ ТОМАТА (аллергии) (* морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * лимонная кислота, * сахар песок, * соль йодированная)	65	1,01	4,46	6,43	70,72	1,82
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, * сметана обержье, * петрушка сушеная, * полуфабр.говяд. д/п)	200/5	3,04	4,53	8,79	88,40	6,86
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	2,98	4,52	9,05	88,99	7,60
1996	401	* ГУЛЯШ (* полуфабр.свинина окорок д/п, * масло подсолнечное рафинированое, * лук репчатый, *томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	40/40	10,29	14,77	2,36	184,89	0,72
1996	401	* ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИЫ (аллергии) (* полуфабр.говяд. д/п, * масло подсолнечное рафинированое, * лук репчатый, *томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	40/40	12,14	7,11	2,34	121,85	0,71
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	10,19	14,68	2,00	182,29	0,32
1996	273 469	* СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия спагетти, вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	130	4,12	3,71	28,37	162,93	0,00
1996	469	* СПАГЕТИ 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	27,50	109,16	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	1,23	0,43	8,59	43,92	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,49	0,42	16,84	77,80	0,00
Итого			714	22,06	28,79	97,79	737,06	9,47
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)	150/10	16,49	11,33	42,13	335,61	0,25
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)	165	5,78	18,11	33,59	319,27	14,70
1996	627 628 629	* ЧАЙ С САХАРОМ И С ЛИМОНОМ (* чай черный байховый, * сахар песок, * лимон, вода питьевая)	150/8	0,23	0,01	5,11	22,87	1,36
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			318	16,72	11,34	47,24	358,48	1,61
Всего				54,86	51,17	227,40	1 585,70	21,98