

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

11 апреля 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	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	105	10,82	13,22	1,97	169,99	0,16
1996	таб№ 24	* ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ (* горошек зеленый консервы)	9	0,26	0,00	0,53	3,08	0,36
1996	630 ТТК	* ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	200	3,22	2,55	12,56	85,75	0,58
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	45/5	3,63	4,89	25,11	161,09	0,00
Итого			364	17,93	20,66	40,17	419,91	1,10
II Завтрак								
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	150	0,05	0,09	8,00	33,68	1,03
Итого			150	0,05	0,09	8,00	33,68	1,03
Обед								
1996	62	*САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (* капуста белокочанная, * морковь, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированное, * лимонная кислота, * соль йодированная)	50	0,76	2,48	4,57	43,92	7,21
1996	136	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ (* картофель, * крупа рисовая, * морковь, * лук репчатый, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, * петрушка сушеная)	200	1,64	2,22	13,66	80,71	5,32
2003	210 ТТК	* РАГУ С КУРОЙ (* филе грудки цб, * масло подсолнечное рафинированное, * картофель, * лук репчатый, * морковь, * капуста белокочанная, **масло сладко-сливочное несоленое, * томатная паста, * мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * соль йодированная)	150/46	17,86	13,33	19,14	268,92	15,74
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (* сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	180	0,60	0,04	10,78	46,35	0,19
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	44	2,94	0,49	19,85	91,67	0,00
Итого			670	23,80	18,56	68,00	531,57	28,46
Полдник								
1996	425	* ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (* говяжья печень, * батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	40	7,22	6,95	5,55	114,09	5,07
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (* печенье сахарное мука высш.сорт)	69	5,21	6,81	51,70	289,79	0,00
2016	106	* СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (аллергики) (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированное, * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая)	70	5,33	6,39	40,47	240,89	0,00
1996	627 628 629 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРОМ (* чай черный байховый, * сахар песок, вода питьевая)	140	0,14	0,00	4,58	18,86	0,03
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
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	17	1,31	0,46	9,15	46,75	0,00
Итого			316	13,88	14,22	75,83	488,99	10,10
Всего				55,66	53,53	192,00	1 474,15	40,69