

Утверждаю

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

МЕНЮ
11 июня 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								
1997	324	* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ (* яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
1996	357	* СВИНИНА ОТВАРНАЯ (аллергики) (* полуфабр.свинина окорок д/п, * соль йодированная, * морковь, * лук репчатый)	20	4,93	5,58	0,12	71,11	0,05
1966	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (* пшено, * крупа рисовая , * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	5,81	2,86	30,52	165,69	0,49
1966	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* пшено, * крупа рисовая , вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	180/10	3,32	10,33	28,12	213,35	0,00
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	150	3,98	3,08	17,04	113,91	0,58
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергики) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,10	0,00	3,89	15,97	0,02
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	31	2,38	0,84	16,66	85,16	0,00
Итого			401	17,13	11,27	64,49	426,05	1,07
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	179	0,72	0,72	17,57	84,28	28,69
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	177	0,71	0,53	18,23	83,19	8,85
Итого			179	0,72	0,72	17,57	84,28	28,69
Обед								
1996	163	* СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ (* молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * капуста белокочанная, * картофель, * морковь, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	180	3,79	3,47	12,22	95,24	6,16
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,СВИНИНОЙ,БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики) (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр.свинина окорок д/п)	180/5	2,71	3,58	6,86	71,17	9,63
1996	430 ТТК	*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (* картофель, * картофель молодой, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * полуфабр.свинина окорок д/п, * масло подсолнечное рафинированное, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * сухари панировочные, * соль йодированная)	130	9,80	13,23	18,09	231,57	8,32
1996	430 ТТК	*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ, МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ БЕЗ МОЛОКА,ЯЙЦА (аллергики) (* картофель, вода питьевая, * полуфабр.свинина окорок д/п, * масло подсолнечное рафинированное, * лук репчатый, * сухари панировочные, * соль йодированная)	130	8,57	14,29	18,12	236,23	8,67
1996	430 ТТК	*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики) (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * полуфабр.говяд. д/п, * масло подсолнечное рафинированное, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * сухари панировочные, * соль йодированная)	140	12,86	10,40	18,08	217,03	8,31
1996	585 ТТК	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ГРУШ С ВИТАМИНОМ С (* яблоки, * груша, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	180	0,17	0,15	8,82	38,00	51,78
1996	585 ТТК	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (аллергики) (* груша, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	180	0,16	0,12	9,90	41,91	0,82
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	27	2,07	0,72	14,44	73,82	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	37	2,46	0,41	16,64	76,88	0,00
Итого			554	18,29	17,98	70,21	515,51	66,26
Полдник								
2021	ТТК	* СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (* говяжья печень, * яйца куриные (шт.), * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * молоко пастер. 2,5% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	40	8,84	3,80	5,29	90,86	5,95
2021	ТТК	* СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ БЕЗ МОЛОКА,С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* говяжья печень, * крахмал картофельный, * лук репчатый, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированное, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	40	7,67	3,49	5,56	84,56	5,82
2016	341	* ПЮРЕ МОРКОВНОЕ (* морковь, * сахар песок, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная)	50	0,90	0,32	4,79	26,13	0,96
2016	341	* ПЮРЕ МОРКОВНОЕ БЕЗ МОЛОКА (аллергики) (* морковь, * сахар песок, вода питьевая, * соль йодированная)	50	0,57	0,05	3,99	19,15	0,90
2016	109	* БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая)	50	3,70	5,33	30,16	183,42	0,00
2008	467	* БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ БЕЗ ЯЙЦА,С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированное, * заменитель яйца, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая)	50	3,54	8,15	31,68	214,31	0,00
1996	645	* КЕФИР (* кефир 3,2 % жирности)	144	4,31	4,60	5,75	81,96	1,01
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (аллергики) (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	150	0,06	0,10	2,79	13,17	1,20
Итого			284	17,75	14,05	45,99	382,37	7,92
Всего				53,89	44,02	198,26	1 408,21	103,94