

Утверждаю

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

МЕНЮ
12 февраля 2025 г.
Сад 10 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическа- я цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
1996	255	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок, * соль йодированная)	180	8,05	3,36	35,20	204,37	0,50
1996	463 таб№ 4	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	180/6	9,99	7,73	52,26	321,32	0,00
1996	627	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	185	0,16	0,00	4,97	20,51	0,03
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	35	2,69	0,94	18,77	95,95	0,00
Итого			400	10,90	4,30	58,94	320,83	0,53
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	247	0,99	0,99	24,19	116,00	39,49
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	245	0,98	0,74	25,24	115,15	12,25
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	0,10	0,00	1,48	6,30	0,02
Итого			297	0,99	0,99	29,04	135,50	44,49
Обед								
1996	131	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ(МИНТАЙ) (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * рыба минтай потрошёная обезглавленная)	200/40	9,55	2,75	15,40	124,95	8,06
2010	ТТК	* ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (* полуфабр.свинина окорок д/п, * капуста белокочанная, * крупа рисовая , * яйца куриные (шт.), * лук репчатый, * морковь, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	200	16,14	27,61	14,35	372,16	20,24
2010	ТТК	* ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ БЕЗ ЯЙЦА (аллергики) (* полуфабр.свинина окорок д/п, * капуста белокочанная, * крупа рисовая , * лук репчатый, * морковь, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	200	15,53	26,96	14,61	364,94	21,67
2010	ТТК	* ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики) (* полуфабр.говяд. д/п, * капуста белокочанная, * крупа рисовая , * яйца куриные (шт.), * лук репчатый, * морковь, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	200	18,21	17,83	14,29	290,32	20,24
1996	528	*СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (**масло сладко-сливочное несоленое, * мука пшеничная высш.сорт, *томатная паста, * морковь, * лук репчатый, * сахар песок, * соль йодированная)	55	0,46	0,90	3,34	23,50	0,60
2012	363	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированное, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	50	0,25	2,46	1,72	29,91	0,00
1996	табл2 4	* ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ (* горошек зеленый консервы)	11	0,33	0,00	0,66	3,83	0,45
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА (* слива сушеная (чернослив), * виноград сушеный (изюм), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	180	0,26	0,07	12,12	50,88	0,05
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	25	1,92	0,67	13,41	68,54	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,51	0,42	16,97	78,37	0,00
Итого			749	31,17	32,42	76,25	722,23	29,40
Полдник								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр белорусское золото)	15	3,75	4,05	0,00	50,99	0,10
1996	357	* СВИНИНА ОТВАРНАЯ (аллергики) (* полуфабр.свинина окорок д/п, * морковь, * лук репчатый, * соль йодированная)	15	3,77	4,27	0,12	54,58	0,06
1996	685 687 ТТК	ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С МОЛОКОМ СГУЩЁННЫМ (* мука пшеничная высш.сорт, **масло сладко-сливочное несоленое, * сахар песок, * дрожжи, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная, * молоко пастер. 2,5% жирности, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, * масло подсолнечное рафинированное)	75	7,21	7,18	44,70	271,88	0,15
1996	685 687	* ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ГРУШЕЙ,БЕЗ ЯЙЦА (аллергики) (* мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированное, * сахар песок, * дрожжи, * заменитель яйца, * соль йодированная, * груша)	75	4,21	8,36	41,54	258,77	0,90
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	172	5,32	4,42	8,32	93,87	0,95
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (аллергики) (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * сахар песок)	170	0,06	0,10	3,75	17,04	1,20
Итого			262	16,28	15,65	53,02	416,74	1,20
Всего				59,34	53,36	217,25	1 595,30	75,62