

Утверждаю

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

МЕНЮ
13 марта 2025 г.
Сад 10 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическа- 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	61,28	0,00
1996	357	* СВИНИНА ОТВАРНАЯ (аллергии) (* полуфабр.свинина окорок д/п, * соль йодированная, * морковь, * лук репчатый)	20	5,07	5,75	0,12	73,24	0,05
1996	262 ТТК	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (* крупа манная, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок, * соль йодированная)	180	4,72	2,60	20,37	123,66	0,52
1996	262 ТТК	*КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергии) (* крупа манная, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	180/5	2,00	5,04	17,57	123,68	0,00
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,05	3,27	15,72	108,14	0,70
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергии) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,19	0,00	4,88	20,31	0,04
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	32/5	2,51	4,65	17,29	122,60	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (аллергии) (* батон нарезной йодированный)	42	3,23	1,13	22,60	115,50	0,00
Итого			437	16,24	15,01	53,65	415,68	1,22
II Завтрак								
1996	297 ТТК	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ С ПОВИДЛОМ (* творог 5,0% жирности, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок, * крупа манная, * яйца куриные (шт.), **масло сладко-сливочное несоленое, * сухари панировочные, * виноград сушеный (изюм), * повидло)	80/9	9,90	5,99	20,44	174,56	0,21
2010	80	* ОВОЩНОЕ ПЮРЕ (аллергии) (* пюре овощное сады придонья)	80	0,00	0,00	3,60	16,00	1,28
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 (аллергии) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	50	0,10	0,00	1,48	6,30	0,02
Итого			139	9,90	5,99	25,29	194,06	5,21
Обед								
1996	110	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ,СО СМЕТАНОЙ (* свекла, * капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, *томатная паста, * масло подсолнечное рафинированое, * сахар песок, * лимонная кислота, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр.свинина окорок д/п, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная)	200/5	2,83	4,61	9,82	92,41	6,36
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,СВИНИНОЙ, БЕЗ ТОМАТА, СМЕТАНЫ (аллергии) (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр.свинина окорок д/п, * петрушка сушеная)	200/5	2,77	5,52	7,06	89,74	10,28
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,СВИНИНОЙ,СМЕТАНОЙ,БЕЗ ТОМАТА (аллергии) (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная, * полуфабр.свинина окорок д/п)	200/5	2,94	6,54	7,30	100,60	10,29
1996	110	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ,СО СМЕТАНОЙ (аллергии) (* свекла, * капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, *томатная паста, * масло подсолнечное рафинированое, * лимонная кислота, * сахар песок, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр.говяд. д/п, * петрушка сушеная, * сметана 15% жирности)	200/5	3,07	3,63	9,69	83,84	6,45
1996	455 ТТК	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* филе грудки цб, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированое)	75	14,18	6,15	13,90	167,46	0,52
1996	455 ТТК	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ СВИНИНЫ БЕЗ МОЛОКА (аллергии) (* полуфабр.свинина окорок д/п, * батон нарезной йодированный, вода питьевая, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированое)	75	10,25	13,65	13,34	218,12	0,00
1996	469	* РОЖКИ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	130	4,51	3,80	30,71	177,70	0,00
1996	469	* РОЖКИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергии) (* макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	130	4,04	5,28	27,74	177,07	0,00
1996	таб№ 24	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (* томаты парниковые)	46	0,51	0,09	1,75	11,05	11,51
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергии) (* огурцы парниковые)	49	0,35	0,05	1,24	6,93	4,95
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (* виноград сушеный (изюм), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	150	0,22	0,05	10,25	42,74	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,51	0,42	16,94	78,24	0,00
Итого			644	24,76	15,12	83,37	569,60	18,39
Полдник								
2012	465	* ПИЦЦА ДЕТСКАЯ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * дрожжи, * молоко пастер. 2,5% жирности, * филе грудки цб, * полуфабр.свинина окорок д/п, *томатная паста, *сыр белорусское золото, * масло подсолнечное рафинированое)	75	12,21	6,99	27,04	220,17	0,71
2012	465	* ПИЦЦА ДЕТСКАЯ СО СВИНИНОЙ, БЕЗ СЫРА (аллергии) (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * полуфабр.свинина окорок д/п, * морковь)	75	10,59	10,22	26,13	239,95	0,06
2012	465	* ПИЦЦА ДЕТСКАЯ С ФИЛЕ КУРИНЫМ (аллергии) (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * дрожжи, * молоко пастер. 2,5% жирности, * филе грудки цб, *томатная паста, *сыр белорусское золото, * масло подсолнечное рафинированое)	75	12,05	5,10	27,12	202,27	0,77
2024	ТТК	* НАПИТОК ИЗ СОКА (* сок фруктовый 1 литр, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	180	0,00	0,09	13,26	57,51	0,74
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергии) (* груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00
Итого			255	12,21	7,08	40,30	277,68	1,45
Всего				63,11	43,20	202,61	1 457,02	26,27