

Утверждаю

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

МЕНЮ
14 февраля 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								
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	105	10,80	12,77	1,95	165,70	0,15
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* пшено, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	180/5	2,31	5,40	16,98	123,22	0,00
1996	таб№ 24	* ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ (* горошек зеленый консервы)	10	0,28	0,00	0,56	3,31	0,39
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики) (* огурцы парниковые)	10	0,07	0,01	0,25	1,39	0,99
1996	630 ТТК	* ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	200	3,20	2,53	12,52	85,32	0,57
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергики) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	200	0,19	0,00	5,85	24,18	0,04
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	40/5	3,09	4,23	21,38	137,81	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (аллергики) (* батон нарезной йодированный)	44	3,39	1,19	23,67	121,00	0,00
Итого			360	17,37	19,53	36,41	392,14	1,11
II Завтрак								
1996	645	* КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ (* коктейль молочный)	107	2,88	2,67	15,46	79,98	0,53
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			107	2,88	2,67	15,46	79,98	0,53
Обед								
1996	62	*САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (* капуста белокочанная, * морковь, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированое, * лимонная кислота, * соль йодированная)	60	0,91	2,97	5,47	52,73	8,68
1996	136	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ (* картофель, * крупа рисовая , * морковь, * лук репчатый, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое, * 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 рафинированое, * картофель, * лук репчатый, * морковь, * капуста белокочанная, **масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * соль йодированная)	150/45	17,73	12,12	19,16	257,66	15,75
2003	210 ТТК	* РАГУ СО СВИНИНОЙ,МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ, БЕЗ ТОМАТА (аллергики) (* полуфабр.свинина окорок д/п, * масло подсолнечное рафинированое, * картофель, * лук репчатый, * морковь, * капуста белокочанная, * мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * соль йодированная)	150/45	14,08	27,59	19,21	384,04	14,44
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (* слива сушеная (чернослив), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	180	0,25	0,08	11,23	47,80	0,14
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	41	2,73	0,46	18,47	85,31	0,00
Итого			676	23,26	17,85	67,99	524,21	29,89
Полдник								
1996	425	* ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ (* говяжья печень, * батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	40	7,21	6,79	5,55	112,75	5,07
1996	425	* ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* говяжья печень, * батон нарезной йодированный, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	40	7,19	7,37	5,63	118,09	5,05
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (* печенье сахарное мука высш.сорт)	75	5,59	7,31	55,47	310,90	0,00
2016	106	* СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (аллергики) (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированое, * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая)	50	3,76	4,79	28,74	173,07	0,00
1996	627 628 629 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРОМ (* чай черный байховый, * сахар песок, вода питьевая)	150	0,16	0,00	4,87	20,13	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	0,10	0,00	1,48	6,30	0,02
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	17	1,31	0,46	9,15	46,75	0,00
Итого			332	14,27	14,56	79,89	510,03	10,10
Всего				57,78	54,61	199,75	1 506,36	41,63