

Утверждаю

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

МЕНЮ
15 апреля 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	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа ячневая, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок, * соль йодированная)	180	5,07	2,98	21,11	128,79	0,59
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,08	3,29	15,75	108,57	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	36/8	2,84	7,02	19,39	153,78	0,00
Итого			404	11,99	13,29	56,25	391,14	1,29
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00
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			200	0,60	0,60	19,55	90,00	29,00
Обед								
1996	№60 ТТК	* ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (* картофель, * свекла, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	70	1,22	6,45	6,37	86,89	3,15
1996	№60- ТТК	* ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ БЕЗ СВЕКЛЫ (аллергики) (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	75	1,35	6,93	6,80	93,35	3,28
1997	174	*СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ СО СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * пшено, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная)	200	1,61	4,78	8,22	82,07	6,44
1996	425	* ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ (* говяжья печень, * батон нарезной йодированный, **масло сладко- сливочное несоленое, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	80	14,46	13,94	11,10	228,68	10,14
1996	273 469	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, * соль йодированная, **масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,51	3,72	30,75	177,20	0,00
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,05	0,09	5,57	23,99	1,02
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,48	0,41	16,79	77,54	0,00
Итого			698	24,33	29,39	78,80	676,37	20,75
Полдник								
1996	297 ТТК	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (* творог 5,0% жирности, * молоко пастер. 2,5% жирности, * крупа манная, * яйца куриные (шт.), * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * сухари панировочные)	140	17,30	10,45	22,45	252,34	0,35
1996	550	* СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (* молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * сахар песок, *ванилин)	25	0,48	1,24	3,22	25,98	0,06
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,16	0,00	1,97	8,51	0,03
Итого			345	17,94	11,69	27,64	286,83	0,44
Всего				54,86	54,97	182,24	1 444,34	51,48