

Утверждаю

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

МЕНЮ
16 июня 2025 г.
Сад 10 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр белорусское золото)	10	2,50	2,70	0,00	33,99	0,07
1996	357	* СВИНИНА ОТВАРНАЯ (аллергики) (* полуфабр.свинина окорок д/п, * соль йодированная, * морковь, * лук репчатый)	10	2,33	2,63	0,12	33,79	0,05
1996	255 ТТК	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * соль йодированная, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	180	8,03	3,34	35,21	204,13	0,50
1996	255 ТТК	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ БЕЗ МОЛОКА,С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергики) (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * соль йодированная, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированое)	180/10	5,00	10,65	29,99	237,11	0,00
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,09	3,30	15,78	108,82	0,71
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергики) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	200	0,19	0,00	4,88	20,31	0,04
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (* батон нарезной)	40	3,07	1,16	19,99	103,33	0,00
Итого			410	17,69	10,50	70,98	450,27	1,28
II Завтрак								
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	141	4,32	3,60	6,76	76,19	0,77
1996	таб№ 24	* БАНАН СВЕЖИЙ (аллергики) (* банан)	140	2,10	0,70	29,40	134,40	14,00
Итого			141	4,32	3,60	6,76	76,19	0,77
Обед								
1996	128/3	* РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель молодой, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана обержье, * полуфабр.свинина окорок д/п, * петрушка сушеная)	200/5	3,45	5,33	12,10	109,10	8,51
1996	128	* РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СВИНИНОЙ,БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики) (* капуста белокочанная, * картофель молодой, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр.свинина окорок д/п)	200/5	3,39	3,71	12,46	96,15	9,32
1996	128/3	* РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ (аллергики) (* капуста белокочанная, * картофель молодой, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана обержье, * полуфабр.говяд. д/п, * петрушка сушеная)	200/5	3,69	4,40	12,11	101,63	8,75
2004	465	* ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА (* говяжья печень, * крупа рисовая , вода питьевая, * соль йодированная, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * яйца куриные (шт.), **масло сладко-сливочное несоленое, * мука пшеничная высш.сорт)	70/70	8,20	12,56	13,08	196,50	4,91
2004	465	* ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА,С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ,БЕЗ ЯЙЦА (аллергики) (* говяжья печень, * крупа рисовая , вода питьевая, * соль йодированная, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * мука пшеничная высш.сорт)	70/70	8,60	13,29	13,96	208,08	6,31
2004	217 600	* КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЁНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (* картофель молодой, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * сметана обержье, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * соль йодированная)	160	3,42	10,20	25,49	207,93	11,69
2004	216	* КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ (аллергики) (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	165	3,38	13,23	26,15	237,87	12,96
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * лимонная кислота, * сахар песок)	180	0,07	0,11	5,80	25,45	1,35
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,51	0,42	16,97	78,36	0,00
Итого			723	17,65	28,62	73,44	617,34	26,46
Полдник								
1996	320	* РЫБА МИНТЙ(ФИЛЕ), ЗАПЕЧЁННАЯ В ОМЛЕТЕ (*рыба минтай филе, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная, **масло сладко-сливочное несоленое)	60	9,85	4,16	2,05	85,18	0,13
1996	310	*РЫБА МИНТАЙ (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЁННАЯ (аллергики) (*рыба минтай филе, * масло подсолнечное рафинированое, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	60	11,41	4,54	2,74	97,71	0,14
1996	236 ТТК	* КАБАЧКИ ЗАПЕЧЁННЫЕ (*кабачки, * мука пшеничная высш.сорт, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	50	0,56	3,13	4,15	47,37	4,38
1996	591	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, * сахар песок)	100	0,00	0,00	15,22	60,39	0,00
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)	100	0,10	0,00	2,92	12,10	0,02
		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (* батон нарезной)	20	1,54	0,58	10,02	51,80	0,00
Итого			280	11,95	7,87	36,29	264,24	9,51
Всего				51,61	50,59	187,47	1 408,04	38,02