

Утверждаю

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

МЕНЮ
17 февраля 2025 г.
Сад 10 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ" (* овсяные хлопья "геркулес", * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	5,05	3,52	18,82	126,72	0,52
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ(аллергии) (* овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	180/10	2,39	10,89	15,86	170,97	0,00
1996	642 ТТК	* КАКАО - НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ, С МОЛОКОМ (* какао - напиток с витаминами, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	200	3,81	2,99	14,59	100,10	9,16
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергии) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	200	0,19	0,00	5,37	22,25	0,04
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	32/8	2,54	6,66	17,33	140,96	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (аллергии) (* батон нарезной йодированный)	40	3,08	1,08	21,52	110,00	0,00
Итого			420	11,40	13,17	50,74	367,78	9,68
II Завтрак								
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергии) (* груша)	200	0,80	0,60	20,60	94,00	10,00
Итого			200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Обед								
к/к	к/к	* САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ (* морковь, * яблоки, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированое)	60	0,57	5,09	4,65	67,57	1,70
к/к	к/к	* САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ГРУШЕЙ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ (аллергии) (* морковь, * груша, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированое)	60	0,58	5,08	5,16	69,33	1,10
1996	138	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, С МЯСОМ (* картофель, * фасоль, зерно, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр. свинина окорок д/п, * петрушка сушеная)	200/22	9,87	8,78	14,95	180,82	5,05
1996	138	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, С ГОВЯДИНОЙ (аллергии) (* картофель, * фасоль, зерно, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр. говяд. д/п, * петрушка сушеная)	200/22	10,46	4,28	14,99	141,99	5,14
2004	481	* ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ (* полуфабр. говяд. д/п, * батон нарезной йодированный, * полуфабр. свинина окорок д/п, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, * томатная паста, * соль йодированная)	80/50	12,19	13,83	10,89	218,36	0,56
2004	481	* ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА В СОУСЕ БЕЗ СМЕТАНЫ, ТОМАТА (аллергии) (* полуфабр. говяд. д/п, * полуфабр. свинина окорок д/п, * батон нарезной йодированный, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое, * мука пшеничная высш. сорт, * соль йодированная)	80/50	11,09	12,14	9,18	191,87	0,00
2004	481	* ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ (аллергии) (* полуфабр. говяд. д/п, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, * томатная паста, * соль йодированная)	80/50	12,90	8,14	10,94	169,13	0,56
1996	463та бл4	* РИС ОТВАРНОЙ (* крупа рисовая , **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, вода питьевая)	130	3,13	3,48	34,17	171,94	0,00
1996	463 табл4	* РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергии) (* соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * крупа рисовая)	130	3,09	5,11	34,11	186,16	0,00
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (* огурцы соленые)	11	0,32	0,00	0,34	1,36	0,59
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергии) (* огурцы парниковые)	40	0,28	0,04	0,99	5,54	3,96
1996	588 ТТК	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (* сухофрукты (смесь), вода питьевая, * лимонная кислота, * сахар песок)	180	0,34	0,05	11,73	49,38	0,16
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (аллергии) (* смесь компотная из замороженных ягод, * сахар песок, вода питьевая)	180	0,06	0,10	2,79	13,17	1,20
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	15	1,16	0,41	8,07	41,25	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,51	0,42	16,96	78,32	0,00
Итого			786	30,09	32,06	101,76	809,00	8,06
Полдник								
1996	685 695 734	ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, **масло сладко- сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * дрожжи, * творог 5,0% жирности, *ванилин, * масло подсолнечное рафинированое)	100	10,74	5,29	47,00	278,73	0,17
1996	665 695 735	* ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ГРУШАМИ, БЕЗ ЯЙЦА(аллергии) (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * груша)	75	4,15	9,26	38,44	254,09	0,60
1996	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	153	3,98	3,83	16,84	117,89	1,07
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергии) (* груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
Итого			253	14,72	9,12	63,84	396,62	1,24
Всего				56,21	54,35	239,34	1 665,40	30,98