

Утверждаю

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

МЕНЮ
18 марта 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								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа ячневая, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок, * соль йодированная)	180	5,02	2,95	21,00	127,82	0,58
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* крупа ячневая, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	180/10	1,92	9,94	17,53	164,53	0,00
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,02	3,24	15,66	107,61	0,70
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергики) (* 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)	38/10	3,02	8,36	20,55	171,35	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (аллергики) (* батон нарезной йодированный)	47	3,62	1,27	25,29	129,25	0,00
Итого			408	12,06	14,55	57,21	406,78	1,28
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
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 рафинированое, * соль йодированная)	70	1,22	6,45	6,38	86,93	3,15
1996	№60- ТТК	* ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ БЕЗ СВЕКЛЫ (аллергики) (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	70	1,29	6,44	6,33	86,76	3,04
1997	174	*СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ СО СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * пшено, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * сметана обережье, * петрушка сушеная)	200	1,62	4,98	8,30	84,31	6,44
2017	19	*СУП КРЕСТЬЯНКИЙ С ПШЕНОМ БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики) (* капуста белокочанная, * картофель, * пшено, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная)	200	2,20	2,34	11,86	76,39	6,86
1996	425	* ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ (* говяжья печень, * батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	80	14,36	13,88	10,41	224,90	10,14
1996	425	* ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* говяжья печень, * батон нарезной йодированный, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	80	14,44	14,74	10,75	234,41	10,19
1996	273 469	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, * соль йодированная, **масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,51	3,68	30,74	176,85	0,00
1996	469	* РОЖКИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	130	4,04	5,28	27,74	177,07	0,00
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,05	0,09	5,57	24,01	1,03
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	35	2,31	0,39	15,63	72,20	0,00
Итого			695	24,07	29,47	77,03	669,20	20,76
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)	145	18,09	10,82	23,93	264,84	0,35
1996	221	* КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ (аллергики) (* картофель, вода питьевая, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированое)	155	4,22	8,50	30,98	216,28	13,44
1996	550	* СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (* молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * сахар песок, *ванилин)	25	0,47	1,23	3,21	25,80	0,06
2012	363	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ (аллергики) (* мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	25	0,10	0,98	0,69	11,96	0,00
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			350	18,72	12,05	29,11	299,15	0,44
Всего				55,45	56,67	182,90	1 465,13	51,44