

Утверждаю

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

МЕНЮ
18 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								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр белорусское золото)	15	3,75	4,05	0,00	51,00	0,11
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	105	10,86	13,28	1,99	170,78	0,16
1996	262,ТТ К	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергии) (* пшено, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок, * соль йодированная, **масло сладко-сливочное несоленое)	180/5	5,53	6,72	22,02	167,77	0,57
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	197	6,02	5,01	9,43	106,37	1,08
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	38	2,95	1,04	20,64	105,51	0,00
		* ЗЕФИР (* зефир)	51	0,40	0,05	39,74	162,37	0,00
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергии) (* груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			406	23,98	23,43	71,80	596,03	1,35
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	134	0,54	0,54	13,12	62,93	21,42
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 БЕЗ САХАРА (аллергии) (* чай черный байховый, вода питьевая)	50	0,10	0,00	0,02	0,49	0,02
Итого			184	0,54	0,54	17,97	82,43	26,42
Обед								
2012	33	* САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (* свекла, * масло подсолнечное рафинированое)	60	0,82	3,54	4,86	54,57	2,28
1996	40	* САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (аллергии) (* огурцы парниковые, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	60	0,43	3,56	1,52	39,99	6,09
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,КУРОЙ, СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, *томатная паста, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная)	200/12	4,12	5,38	7,30	94,70	9,96
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ, СМЕТАНОЙ (аллергии) (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр.свинина окорок д/п, * петрушка сушеная, * сметана 15% жирности)	200/12	4,38	5,97	7,30	101,26	10,89
1996	403 ТТК	* ПЛОВ СО СВИНИНОЙ (* полуфабр.свинина окорок д/п, * масло подсолнечное рафинированое, * крупа рисовая , * лук репчатый, * морковь, **масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, * соль йодированная)	175	11,44	16,82	38,44	343,05	1,27
1996	403 ТТК	* ПЛОВ СО СВИНИНОЙ,БЕЗ ТОМАТА (аллергии) (* полуфабр.свинина окорок д/п, * масло подсолнечное рафинированое, * крупа рисовая , * лук репчатый, * морковь, * соль йодированная)	175	11,75	18,29	37,97	355,67	0,60
1996	403 ТТК	* ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ (аллергии) (* полуфабр.говяд. д/п, * масло подсолнечное рафинированое, * крупа рисовая , * лук репчатый, * морковь, **масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, * соль йодированная)	180	14,25	11,20	38,48	302,55	1,26
1996	591	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, * сахар песок)	150	0,00	0,00	23,23	92,16	0,00
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (аллергии) (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	150	0,05	0,08	3,07	13,75	0,90
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	19	1,48	0,52	10,32	52,74	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	33	2,17	0,36	14,64	67,63	0,00
Итого			649	20,03	26,62	98,79	704,85	13,51
Полдник								
1996	681/68 2 118	* ОЛАДЬИ (* мука пшеничная высш.сорт, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * сахар песок, * соль йодированная, * дрожжи, * масло подсолнечное рафинированое)	50	3,98	3,61	21,83	135,74	0,15
1996	681/68 2 118	* ОЛАДЬИ БЕЗ ЯЙЦА (аллергии) (* мука пшеничная высш.сорт, * крахмал картофельный, * сахар песок, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое)	50	3,03	3,24	21,62	127,80	0,00
2024	ТТК	* НАПИТОК ИЗ СОКА (* сок фруктовый 1 литр, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	200	0,00	0,07	14,21	60,06	0,53
1996	585,ТТ К	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (аллергии) (* груша, вода питьевая, * сахар песок)	200	0,17	0,14	10,31	43,74	0,90
Итого			250	3,98	3,68	36,04	195,80	0,68
Всего				48,53	54,27	224,60	1 579,11	41,96