

Утверждаю

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

МЕНЮ
18 июня 2025 г.
Сад 10 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (* пшено, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	5,54	3,01	23,42	139,59	0,50
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* пшено, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	180/5	5,10	7,73	21,35	172,57	0,50
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,16	0,00	4,87	20,12	0,03
1997	1	* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной , **масло сладко-сливочное несоленое)	46/8	3,63	7,01	23,21	171,19	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (аллергики) (* батон нарезной)	50	3,85	1,45	25,05	129,50	0,00
Итого			414	9,33	10,02	51,50	330,90	0,53
II Завтрак								
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ КЕФИР (* кефир 3,2 % жирности)	195	5,85	6,24	7,80	111,14	1,36
1996	таб№ 24	* БАНАН СВЕЖИЙ (аллергики) (* банан)	195	2,93	0,98	40,95	187,20	19,50
Итого			195	5,85	6,24	7,80	111,14	1,36
Обед								
1996	110	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ, СМЕТАНОЙ (* свекла, * капуста белокочанная, * картофель молодой, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * масло подсолнечное рафинированое, * сахар песок, * лимонная кислота, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана обережье, * петрушка сушеная, * филе грудки цб)	200/9	4,26	5,91	9,89	110,07	6,55
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,СВИНИНОЙ,БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики) (* капуста белокочанная, * картофель молодой, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр.свинина окорок д/п)	200/9	3,70	6,59	7,05	103,17	10,26
1996	330	* ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (* рыба минтай потрошёная обезглавленная, * лук репчатый, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	90	13,79	10,10	6,95	172,55	1,31
1996	330	* ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ БЕЗ МОЛОКА (аллергики) (* рыба минтай потрошёная обезглавленная, * лук репчатый, вода питьевая, * крахмал картофельный, * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	90	13,17	9,55	9,87	176,74	1,26
1996	215 553	* РАГУ ОВОЩНОЕ (* картофель молодой, * морковь, * капуста белокочанная, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * сметана обережье, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * соль йодированная)	150	3,08	6,70	18,26	146,69	12,01
1996	215 553	* РАГУ ОВОЩНОЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ,БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики) (* картофель молодой, * морковь, * капуста белокочанная, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	150	2,98	6,23	19,39	146,56	13,11
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	70	0,49	0,07	1,75	9,80	7,00
1996	588	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С (* виноград сушеный (изюм), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	180	0,27	0,06	12,50	52,06	20,00
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (аллергики) (* виноград сушеный (изюм), вода питьевая, * сахар песок)	180	0,24	0,06	9,45	39,66	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	40	2,63	0,44	17,79	82,19	0,00
Итого			739	24,52	23,28	67,14	573,36	46,87
Полдник								
2003	ТТК	* БУЛОЧКА «ТВОРОЖНАЯ» (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко- сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * творог 5,0% жирности, * дрожжи, * соль йодированная, *ванилин, * масло подсолнечное рафинированое)	50	5,79	2,69	26,00	151,18	0,08
2008	467	* БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ БЕЗ ЯЙЦА (аллергики) (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая)	50	3,53	9,10	31,05	220,34	0,00
1996	645	* КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ (* коктейль молочный)	204	5,51	5,10	29,59	153,07	1,02
2010	80	* ОВОЩНОЕ ПЮРЕ (аллергики) (* пюре овощное сады придонья)	80	0,00	0,00	3,60	16,00	1,28
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	94	0,38	0,38	9,19	44,06	15,00
Итого			348	11,68	8,17	64,78	348,31	16,10
Всего				51,38	47,71	191,22	1 363,71	64,86