

Утверждаю

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

МЕНЮ
19 февраля 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	324	* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ (* яйца куриные (шт.))	40	4,94	4,47	0,27	61,08	0,00
1996	357	* СВИНИНА ОТВАРНАЯ (аллергии) (* полуфабр.свинина окорок д/п, * соль йодированная, * морковь, * лук репчатый)	20	5,00	5,66	0,12	72,15	0,05
1966	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (* пшено, * крупа рисовая , * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	5,81	2,86	30,47	165,53	0,49
1966	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергии) (* пшено, * крупа рисовая , вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	180/10	3,32	10,33	28,12	213,35	0,00
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,77	3,67	21,09	136,08	0,70
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергии) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,13	0,00	4,87	19,99	0,03
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	29/5	2,25	4,35	15,44	111,27	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (аллергии) (* батон нарезной йодированный)	33	2,54	0,89	17,75	90,75	0,00
Итого			434	17,77	15,35	67,27	473,96	1,19
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
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 (аллергии) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	50	0,07	0,00	1,30	5,48	0,01
Итого			250	0,00	0,00	27,85	111,50	17,00
Обед								
1996	163	* СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ (* молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * капуста белокочанная, * картофель, * морковь, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	180	3,79	3,62	12,22	96,74	6,15
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,СВИНИНОЙ,БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергии) (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр.свинина окорок д/п)	200/10	3,91	4,90	7,30	89,91	9,84
1996	430 ТТК	*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * полуфабр.свинина окорок д/п, * масло подсолнечное рафинированое, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * сухари панировочные, * соль йодированная)	160	12,59	17,23	22,96	298,02	10,25
1996	430 ТТК	*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ, МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ БЕЗ МОЛОКА,ЯЙЦА (аллергии) (* картофель, вода питьевая, * полуфабр.свинина окорок д/п, * масло подсолнечное рафинированое, * лук репчатый, * сухари панировочные, * соль йодированная)	160	10,92	16,86	22,80	287,53	10,78
1996	430 ТТК	*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯДИНОЙ (аллергии) (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * полуфабр.говяд. д/п, * масло подсолнечное рафинированое, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * сухари панировочные, * соль йодированная)	160	13,97	11,16	23,04	248,01	10,26
1996	585 ТТК	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (* яблоки, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	180	0,16	0,16	8,73	37,99	2,62
1996	585 ТТК	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (аллергии) (* груша, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	180	0,16	0,12	9,90	41,91	0,82
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	25	1,90	0,67	13,31	68,03	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	34	2,27	0,38	15,36	70,95	0,00
Итого			579	20,71	22,06	72,58	571,73	19,02
Полдник								
2021	ТТК	* СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (* говяжья печень, * яйца куриные (шт.), * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * молоко пастер. 2,5% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	40	8,85	3,87	5,30	91,60	5,95
2021	ТТК	* СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ БЕЗ МОЛОКА,С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергии) (* говяжья печень, * крахмал картофельный, * лук репчатый, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	40	7,72	3,50	5,52	84,65	5,82
2016	341	* ПЮРЕ МОРКОВНОЕ (* морковь, * сахар песок, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная)	50	0,90	0,32	4,78	26,11	0,96
2016	341	* ПЮРЕ МОРКОВНОЕ БЕЗ МОЛОКА (аллергии) (* морковь, * сахар песок, вода питьевая, * соль йодированная)	50	0,57	0,05	3,99	19,15	0,90
2016	109	* БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая)	50	3,71	5,99	30,15	189,49	0,00
2008	467	* БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ БЕЗ ЯЙЦА,С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергии) (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированое, * заменитель яйца, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая)	50	3,48	8,15	30,07	207,51	0,00
1996	645	* КЕФИР (* кефир 3,2 % жирности)	147	4,41	4,70	5,88	83,77	1,03
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (аллергии) (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	150	0,06	0,10	2,79	13,17	1,20
Итого			287	17,87	14,88	46,11	390,97	7,94
Всего				56,35	52,29	213,81	1 548,16	45,15