

Утверждаю

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

МЕНЮ
19 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								
1997	324	* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ (* яйца куриные (шт.))	40	4,95	4,48	0,27	61,21	0,00
1996	357	* СВИНИНА ОТВАРНАЯ (аллергики) (* полуфабр.свинина окорок д/п, * соль йодированная, * морковь, * лук репчатый)	20	4,93	5,58	0,12	71,11	0,05
1966	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (* пшено, * крупа рисовая , * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	5,82	2,87	30,48	165,57	0,49
1966	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* 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	136,11	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)	30/5	2,34	4,46	16,09	115,24	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (аллергики) (* батон нарезной йодированный)	35	2,70	0,95	18,83	96,25	0,00
Итого			435	17,88	15,48	67,93	478,13	1,19
II Завтрак								
2024	ТТК	* НАПИТОК ИЗ СОКА (* сок фруктовый 1 литр, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	150	0,00	0,08	11,14	48,28	0,62
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	0,00	0,08	15,99	67,78	5,62
Обед								
1996	163	* СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ (* молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * капуста белокочанная, * картофель, * морковь, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	200	4,22	4,06	13,58	107,84	6,84
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,СВИНИНОЙ,БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики) (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр.свинина окорок д/п)	200/10	3,92	4,90	7,06	88,90	10,28
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)	190	14,85	21,51	26,80	361,23	12,17
1996	430 ТТК	*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ, МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ БЕЗ МОЛОКА,ЯЙЦА (аллергики) (* картофель, вода питьевая, * полуфабр.свинина окорок д/п, * масло подсолнечное рафинированое, * лук репчатый, * сухари панировочные, * соль йодированная)	190	12,88	20,06	26,76	340,41	12,79
1996	430 ТТК	*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики) (* 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)	190	15,24	13,76	26,86	291,86	12,17
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 (аллергики) (* 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)	26	1,99	0,70	13,89	70,98	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	37	2,44	0,41	16,48	76,12	0,00
Итого			633	23,66	26,84	79,48	654,16	21,63
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)	45	9,97	4,35	5,95	103,18	6,69
2021	ТТК	* СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ БЕЗ МОЛОКА,С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* говяжья печень, * крахмал картофельный, * лук репчатый, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	45	8,80	3,71	6,61	95,30	6,62
2016	341	* ПЮРЕ МОРКОВНОЕ (* морковь, * сахар песок, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная)	50	0,90	0,32	4,79	26,12	0,96
2016	341	* ПЮРЕ МОРКОВНОЕ БЕЗ МОЛОКА (аллергики) (* 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	3,73	6,16	30,16	191,00	0,00
2008	467	* БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ БЕЗ ЯЙЦА,С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированое, * заменитель яйца, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая)	50	3,54	8,15	31,68	214,31	0,00
1996	645	* КЕФИР (* кефир 3.2 % жирности)	146	4,38	4,67	5,84	83,15	1,02
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (аллергики) (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	150	0,06	0,10	2,79	13,17	1,20
Итого			291	18,98	15,50	46,74	403,45	8,67
Всего				60,52	57,90	210,14	1 603,52	37,11