

Утверждаю

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

МЕНЮ
19 мая 2025 г.
Сад 10 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр белорусское золото)	10	2,50	2,70	0,00	34,01	0,07
1996	357	* СВИНИНА ОТВАРНАЯ (аллергии) (* полуфабр.свинина окорок д/п, * соль йодированная, * морковь, * лук репчатый)	10	2,62	2,96	0,12	37,94	0,05
1996	255 ТТК	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * соль йодированная, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	180	8,01	3,34	35,17	203,86	0,50
1996	255 ТТК	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ БЕЗ МОЛОКА,С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергии) (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * соль йодированная, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированое)	180/10	5,00	10,65	29,99	237,11	0,00
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,08	3,29	15,76	108,65	0,70
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергии) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	200	0,19	0,00	4,88	20,31	0,04
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (* батон нарезной)	41	3,19	1,20	20,78	107,43	0,00
Итого			411	17,78	10,53	71,71	453,95	1,27
II Завтрак								
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	151	4,61	3,84	7,22	81,42	0,82
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергии) (* груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
Итого			151	4,61	3,84	7,22	81,42	0,82
Обед								
1996	128/3	* РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * полуфабр.свинина окорок д/п, * петрушка сушеная)	200/5	3,53	5,07	12,05	107,34	8,44
1996	128	* РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СВИНИНОЙ,БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергии) (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр.свинина окорок д/п)	200/5	3,31	3,69	11,83	93,16	9,00
1996	128/3	* РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ (аллергии) (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * полуфабр.говяд. д/п, * петрушка сушеная)	200/5	3,68	4,01	12,05	98,21	8,49
2004	465	* ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА (* говяжья печень, * крупа рисовая , вода питьевая, * соль йодированная, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * яйца куриные (шт.), **масло сладко-сливочное несоленое, * мука пшеничная высш.сорт)	70/70	8,69	12,58	13,29	199,37	5,29
2004	465	* ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА,С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ,БЕЗ ЯЙЦА (аллергии) (* говяжья печень, * крупа рисовая , вода питьевая, * соль йодированная, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * мука пшеничная высш.сорт)	70/70	9,34	13,43	14,18	213,21	6,86
2004	217 600	* КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЁНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * соль йодированная)	160	3,44	9,77	25,50	204,19	11,69
2004	216	* КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ (аллергии) (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	160	3,27	13,20	25,20	233,39	12,48
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * лимонная кислота, * сахар песок)	180	0,07	0,11	5,80	25,47	1,35
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,51	0,42	16,95	78,28	0,00
Итого			723	18,24	27,95	73,59	614,65	26,77
Полдник								
1996	320	* РЫБА МИНТАЙ(ФИЛЕ), ЗАПЕЧЁННАЯ В ОМЛЕТЕ (*рыба минтай филе, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная, **масло сладко-сливочное несоленое)	55	8,94	4,01	2,06	80,16	0,11
1996	310	*РЫБА МИНТАЙ (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЁННАЯ (аллергии) (*рыба минтай филе, * масло подсолнечное рафинированое, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	55	10,05	4,46	2,74	91,53	0,12
1996	таб№ 24	* ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (* томаты парниковые)	56	0,62	0,11	2,13	13,44	14,00
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергии) (* огурцы парниковые)	59	0,42	0,06	1,48	8,31	5,94
1996	591	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, * сахар песок)	100	0,00	0,00	14,99	59,48	0,00
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)	150	0,19	0,00	3,91	16,44	0,04
		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (* батон нарезной)	21	1,59	0,60	10,35	53,53	0,00
Итого			282	11,15	4,72	34,38	226,11	19,11
Всего				51,78	47,04	186,90	1 376,13	47,97