

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 февраля 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								
1996	262 ТТК	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (* крупа манная, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	4,79	2,65	20,51	124,86	0,53
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергии) (* крупа кукурузная, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	180/10	1,99	9,98	20,92	181,92	0,00
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (вода питьевая, * сахар песок, * кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности)	185	4,24	3,42	16,28	112,57	0,73
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергии) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	185	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	2,36	4,52	16,21	116,33	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (аллергии) (* батон нарезной йодированный)	35	2,70	0,95	18,83	96,25	0,00
Итого			400	11,39	10,59	53,00	353,76	1,26
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	118	0,47	0,47	11,60	55,65	18,94
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергии) (* груша)	117	0,47	0,35	12,05	54,99	5,85
Итого			118	0,47	0,47	11,60	55,65	18,94
Обед								
1996	148	* СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРОЙ (* макаронные изделия (вермишель), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * петрушка сушеная)	200/35	9,11	8,52	12,27	163,36	0,90
1996	148	* СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ СО СВИНИНОЙ (аллергии) (* макаронные изделия (вермишель), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная, вода питьевая, * петрушка сушеная, * полуфабр.свинина окорок д/п)	200/35	10,42	13,92	11,64	215,74	1,08
1996	300	РЫБА ГОРБУША (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (* соль йодированная, * рыба горбуша филе, * лук репчатый, * морковь)	100	23,14	7,18	0,56	160,28	0,66
1996	416	* КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ (аллергии) (* полуфабр.свинина окорок д/п, * лук репчатый, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло подсолнечное рафинированое, * сухари панировочные, * соль йодированная)	60	8,70	12,32	9,53	184,40	0,28
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	85	1,98	2,71	11,24	77,22	5,22
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ БЕЗ МОЛОКА,С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергии) (* картофель, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	85	1,26	3,16	10,28	74,71	5,20
1996	482	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ (* капуста белокочанная, * морковь, * лук репчатый, * мука пшеничная высш.сорт, *томатная паста, * сахар песок, * соль йодированная, **масло сладко-сливочное несоленое)	65	1,56	1,96	6,47	50,54	13,88
1996	482	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ,БЕЗ ТОМАТА (аллергии) (* капуста белокочанная, * лук репчатый, * сахар песок, * мука пшеничная высш.сорт, * масло подсолнечное рафинированое, * морковь, * соль йодированная)	65	1,45	2,67	6,19	55,38	13,59
1996	таб№ 24	* ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (* томаты парниковые)	18	0,19	0,04	0,67	4,25	4,42
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергии) (* огурцы парниковые)	20	0,14	0,02	0,49	2,77	1,98
1997	773 ТТК	* НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (* шиповник сухой, * сахар песок, вода питьевая)	180	0,30	0,13	6,18	32,65	39,79
1996	588,ТТ К	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (аллергии) (* сушеные абрикосы без косточки (курага), * сахар песок, вода питьевая)	180	0,50	0,03	7,21	31,53	0,16
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	30	2,24	0,79	15,66	80,03	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	35	2,31	0,39	15,63	72,21	0,00
Итого			748	40,83	21,72	68,68	640,54	64,87
Полдник								
2010	107	* БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА» (* мука пшеничная высш.сорт, **масло сладко-сливочное несоленое, * сахар песок, * виноград сушеный (изюм), * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированое)	50	3,88	2,77	28,94	156,27	0,00
2016	113	* БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА» С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ,БЕЗ ЯЙЦА (аллергии) (* мука пшеничная высш.сорт, * масло подсолнечное рафинированое, * сахар песок, * виноград сушеный (изюм), * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая)	50	3,71	4,79	28,68	172,65	0,00
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА,С ЛИМОНОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок, * лимон)	200/7	0,23	0,01	5,58	24,51	2,82
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергии) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	200	0,19	0,00	5,53	22,89	0,04
Итого			257	4,11	2,78	34,52	180,78	2,82
Всего				56,80	35,56	167,80	1 230,73	87,89