

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 июня 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								
1996	284 285	* ОМЛЕТ С СЫРОМ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, *сыр белорусское золото, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	130	13,95	16,59	2,25	213,59	0,21
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергии) (* пшено, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	180/6	2,31	6,36	16,98	131,94	0,00
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	61	0,43	0,06	1,53	8,55	6,10
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	3,98	3,21	15,59	106,85	0,69
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергии) (* 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)	46/4	3,58	4,37	24,78	154,97	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (аллергии) (* батон нарезной йодированный)	52	4,00	1,40	27,98	143,00	0,00
Итого			421	21,94	24,23	44,15	483,96	7,00
II Завтрак								
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
1996	таб№ 24	* БАНАН СВЕЖИЙ (аллергии) (* банан)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	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)	50	0,10	0,00	1,48	6,30	0,02
Итого			250	0,00	0,00	27,85	111,50	17,00
Обед								
1996	139/3	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РОЖКАМИ И КУРОЙ (* картофель молодой, * макаронные изделия высш.сорт, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * петрушка сушеная)	200/18	6,01	5,65	16,20	140,35	5,52
1996	139/3	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РОЖКАМИ,СВИНИНОЙ (аллергии) (* картофель молодой, * макаронные изделия высш.сорт, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр.свинина окорок д/п)	200/15	6,27	6,60	18,35	159,15	6,21
2008	272	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА (* полуфабр.свинина окорок д/п, * батон нарезной йодированный, * лук репчатый, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированое)	70	9,89	13,42	11,00	204,99	0,33
2008	272	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА,БЕЗ МОЛОКА (аллергии) (* полуфабр.свинина окорок д/п, * батон нарезной йодированный, * лук репчатый, вода питьевая, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	70	9,60	13,18	10,74	200,64	0,27
2008	272	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии) (* полуфабр.говяд. д/п, * лук репчатый, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	70	11,20	7,28	10,99	153,58	0,34
1996	482	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ (* капуста белокочанная, **масло сладко-сливочное несоленое, * морковь, * лук репчатый, *томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * соль йодированная)	150	3,47	3,85	14,60	108,89	31,78
1996	482	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ БЕЗ ТОМАТА, С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ(аллергии) (* капуста белокочанная, * масло подсолнечное рафинированое, * морковь, * лук репчатый, * сахар песок, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	150	3,37	6,00	14,50	127,57	31,33
2008	439	* НАПИТОК ИЗ ПОВИДЛА (* повидло, вода питьевая, * лимонная кислота, * сахар песок)	180	0,00	0,00	15,14	59,76	0,04
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (аллергии) (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	180	0,06	0,10	3,75	17,04	1,20
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	36	2,39	0,40	16,15	74,59	0,00
Итого			654	21,76	23,32	73,09	588,58	37,67
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ (* пряники заварные)	73	5,68	5,39	22,35	278,30	0,00
2016	106	* СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ БЕЗ ЯЙЦА (аллергии) (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированое, * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая)	75	5,72	7,43	43,71	264,55	0,00
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,16	0,00	0,03	0,77	0,03
Итого			253	5,84	5,39	22,38	279,07	0,03
Всего				49,54	52,94	167,47	1 463,11	61,70