

Утверждаю

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

МЕНЮ
21 апреля 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								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр белорусское золото)	9	2,19	2,37	0,00	29,79	0,06
1996	357	* СВИНИНА ОТВАРНАЯ (аллергики) (* полуфабр.свинина окорок д/п, * соль йодированная, * морковь, * лук репчатый)	10	2,47	2,79	0,12	35,87	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	7,98	3,31	35,13	203,40	0,50
1996	255 ТТК	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ БЕЗ МОЛОКА,С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* 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	4,05	3,27	15,71	108,09	0,70
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергики) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	200	0,19	0,00	4,88	20,31	0,04
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (* батон нарезной)	37	2,86	1,08	18,60	96,13	0,00
Итого			406	17,08	10,03	69,44	437,41	1,26
II Завтрак								
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,53	3,77	7,10	80,06	0,81
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
Итого			150	4,53	3,77	7,10	80,06	0,81
Обед								
1996	128/3	* РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленные, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * полуфабр.свинина окорок д/п, * петрушка сушеная)	200/5	3,46	4,92	12,07	105,57	8,48
1996	128	* РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СВИНИНОЙ,БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики) (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленные, * 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 (аллергики) (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленные, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * полуфабр.говяд. д/п, * петрушка сушеная)	200/5	3,69	3,94	12,08	97,53	8,54
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)	60/60	6,90	10,35	11,30	164,55	4,47
2004	465	* ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА,С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ,БЕЗ ЯЙЦА (аллергики) (* говяжья печень, * крупа рисовая , вода питьевая, * соль йодированная, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * мука пшеничная высш.сорт)	60/60	7,91	11,22	11,74	178,22	5,84
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)	150	3,21	9,11	23,89	190,80	10,96
2004	216	* КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ (аллергики) (* 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	16,96	78,32	0,00
Итого			693	16,15	24,91	70,02	564,71	25,26
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)	70	11,48	4,79	2,41	98,82	0,15
1996	320	* СВИНИНА, ЗАПЕЧЁННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ (аллергики) (* полуфабр.свинина окорок д/п, * картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	105	16,14	21,19	7,94	289,09	2,45
1996	310	*РЫБА МИНТАЙ (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЁННАЯ (аллергики) (*рыба минтай филе, * масло подсолнечное рафинированое, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	70	13,30	4,65	2,74	106,25	0,17
1996	таб№ 24	* ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (* томаты парниковые)	60	0,66	0,12	2,28	14,41	15,01
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики) (* огурцы парниковые)	59	0,42	0,06	1,49	8,32	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	15,41	61,20	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 (аллергики) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	100	0,07	0,00	2,59	10,64	0,01
		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (* батон нарезной)	19	1,44	0,54	9,39	48,56	0,00
Итого			299	13,58	5,45	34,34	242,49	20,16
Всего				51,34	44,16	180,90	1 324,67	47,49