

Утверждаю

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

МЕНЮ
24 февраля 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	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр белорусское золото)	10	2,50	2,70	0,00	33,99	0,07
1996	357	* СВИНИНА ОТВАРНАЯ (аллергии) (* 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	8,02	3,33	35,16	203,82	0,50
1996	255 ТТК	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ БЕЗ МОЛОКА,С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (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	4,09	3,30	15,78	108,84	0,71
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)	39	3,00	1,13	19,50	100,81	0,00
Итого			409	17,61	10,46	70,44	447,46	1,28
II Завтрак								
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	151	4,62	3,85	7,24	81,63	0,82
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергии) (* груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
Итого			151	4,62	3,85	7,24	81,63	0,82
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	3,50	4,95	12,13	106,00	8,51
1996	128	* РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СВИНИНОЙ,БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергии) (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленные, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр.свинина окорок д/п)	200/5	3,28	3,68	11,59	92,04	8,88
1996	128/3	* РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ (аллергии) (* 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	3,75	3,97	12,18	98,25	8,65
2004	465	* ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА (* говяжья печень, * крупа рисовая , вода питьевая, * соль йодированная, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированое, * мука пшеничная высш.сорт)	70/70	8,71	11,49	13,27	189,73	5,25
2004	465	* ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА,С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ,БЕЗ ЯЙЦА (аллергии) (* смесь котлетная из замороженных яиц, вода питьевая, * соль йодированная, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * мука пшеничная высш.сорт)	70/70	9,26	12,46	13,77	202,53	6,83
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	3,43	9,72	25,50	203,68	11,69
2004	216	* КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ (аллергии) (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	160	3,24	13,20	24,96	232,28	12,36
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	16,97	78,36	0,00
Итого			723	18,22	26,69	73,67	603,24	26,80
Полдник								
1996	320	* РЫБА ГОРБУША(ФИЛЕ), ЗАПЕЧЁННАЯ В ОМЛЕТЕ (* рыба горбуша филе, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная, **масло сладко-сливочное несоленое)	70	13,28	7,36	2,41	129,46	0,24
1996	416	* КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ (аллергии) (* полуфабр.свинина окорок д/п, * батон нарезной, * молоко пастер. 2,5% жирности, * лук репчатый, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированое)	60	8,63	12,31	8,65	180,10	0,28
1996	310	*РЫБА ХЕК (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЁННАЯ (аллергии) (* мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная, * рыба горбуша филе, * масло подсолнечное рафинированое)	80	18,21	10,42	3,42	180,86	0,34
1996	236 ТТК	* КАБАЧКИ ЗАПЕЧЁННЫЕ (*кабачки, * мука пшеничная высш.сорт, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	50	0,57	3,14	4,24	47,86	4,50
1996	591	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, * сахар песок)	100	0,00	0,00	14,70	58,37	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)	100	0,07	0,00	2,59	10,64	0,01
		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (* батон нарезной)	19	1,50	0,56	9,74	50,36	0,00
Итого			289	15,35	11,06	35,94	305,55	9,74
Всего				55,80	52,06	187,29	1 437,88	38,64