

Утверждаю

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

МЕНЮ
24 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	324	* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ (* яйца куриные (шт.))	40	4,93	4,46	0,27	60,95	0,00
1996	357	* СВИНИНА ОТВАРНАЯ (аллергики) (* полуфабр.свинина окорок д/п, * соль йодированная, * морковь, * лук репчатый)	20	4,78	5,42	0,12	69,04	0,05
1996	162	* СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ (* молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * крупа рисовая , **масло сладко-сливочное несоленое, * сахар песок, * соль йодированная)	180	3,36	3,20	13,94	95,70	0,46
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* крупа рисовая , вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	200/5	1,75	5,00	23,16	139,71	0,00
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,74	3,65	14,84	110,78	0,70
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергики) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,19	0,00	4,88	20,31	0,04
1997	1	* БАТОНЧИК К ЧАЮ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батончик к чаю, **масло сладко-сливочное несоленое)	31/5	2,04	4,94	14,80	119,68	0,00
1996		* БАТОНЧИК К ЧАЮ (аллергики) (* батончик к чаю)	40	2,60	1,92	19,28	115,20	0,00
Итого			436	15,07	16,25	43,85	387,11	1,16
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	155	0,62	0,62	15,19	72,85	24,80
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	155	0,62	0,47	15,97	72,85	7,75
2021	ТТК	* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (* напиток витаминизированный (концентрат) витوشка, 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)	50	0,10	0,00	1,48	6,30	0,02
Итого			205	0,62	0,62	20,04	92,35	29,80
Обед								
1966	75	*ИКРА МОРКОВНАЯ (* морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, *томатная паста, * лимонная кислота, * сахар песок, * соль йодированная)	50	0,92	3,49	5,10	56,12	2,07
1966	75	*ИКРА МОРКОВНАЯ БЕЗ ТОМАТА (аллергики) (* морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * сахар песок, * соль йодированная)	50	0,77	3,47	4,64	53,54	1,39
1996	136	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ, С РЫБОЙ(МИНТАЙ) (* картофель, * крупа перловая, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная, вода питьевая, * рыба минтай потрошёная обезглавленная, * петрушка сушеная)	200/20	5,86	2,50	15,87	109,70	5,50
1996	394 ТТК	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (* полуфабр.свинина окорок д/п, * картофель, * морковь, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * масло подсолнечное рафинированое, *томатная паста, * соль йодированная)	150	9,37	16,01	16,71	249,88	8,38
1996	394 ТТК	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ (аллергики) (* полуфабр.свинина окорок д/п, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	150	9,27	17,18	16,92	260,75	8,35
1996	394 ТТК	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики) (* полуфабр.говяд. д/п, * картофель, * морковь, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * масло подсолнечное рафинированое, *томатная паста, * соль йодированная)	150	10,97	10,49	16,71	205,37	8,37
1996	588	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (* сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	150	0,50	0,03	9,01	38,76	0,16
1996		* БАТОНЧИК К ЧАЮ (* батончик к чаю)	16	1,06	0,79	7,89	47,13	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,51	0,42	16,95	78,28	0,00
Итого			624	20,22	23,24	71,53	579,87	16,11
Полдник								
1996	701 686 416	* КОТЛЕТА ,ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * полуфабр.свинина окорок д/п, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * лук репчатый, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированое, * яйца куриные (шт.))	90	9,69	10,29	33,53	265,87	0,19
1996	701	* КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ,ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ БЕЗ ЯЙЦА,МОЛОКА (аллергики) (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * полуфабр.свинина окорок д/п, * батон нарезной йодированный, * лук репчатый, * сухари панировочные)	90	9,42	13,51	34,90	299,29	0,17
1996	701 685 416	* КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ,ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ (аллергики) (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * полуфабр.говяд. д/п, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * лук репчатый, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированое, * яйца куриные (шт.))	90	10,80	7,09	34,38	244,36	0,19
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	200	0,80	0,60	20,60	94,00	10,00
Итого			290	9,69	10,29	56,53	357,87	12,19
Всего				45,60	50,40	191,95	1 417,20	59,26