

Утверждаю

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

МЕНЮ
24 июня 2025 г.
Сад 10 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
1996	262 ТТК	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (* крупа пшеничная , * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	4,89	2,63	19,84	122,27	0,52
1996	262 ТТК	*КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* крупа пшеничная , вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	180/5	2,21	5,10	16,92	122,28	0,00
1996	642 ТТК	* КАКАО - НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ, С МОЛОКОМ (* какао - напиток с витаминами, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	200	3,90	3,05	14,72	101,61	9,17
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергики) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	200	0,19	0,00	5,37	22,25	0,04
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	37/5	2,88	4,64	19,86	134,45	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (аллергики) (* батон нарезной йодированный)	42	3,23	1,13	22,60	115,50	0,00
Итого			422	11,67	10,32	54,42	358,33	9,69
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	134	0,54	0,54	13,13	62,98	21,44
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	134	0,54	0,40	13,80	62,98	6,70
Итого			134	0,54	0,54	13,13	62,98	21,44
Обед								
1996	138	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С КУРОЙ (* картофель молодой, * горох лущеный, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * петрушка сушеная)	200/10	6,61	4,15	15,10	124,29	3,86
1996	138	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ,СВИНИНОЙ (аллергики) (* картофель молодой, * горох лущеный, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр.свинина окорок д/п)	200/10	7,96	7,17	17,00	164,90	4,34
1996	387 553	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (* говяжья печень, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, *томатная паста)	70/70	19,00	14,34	9,62	244,12	14,05
1996	387 553	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ БЕЗ СМЕТАНЫ,ТОМАТА (аллергики) (* говяжья печень, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная, вода питьевая, * мука пшеничная высш.сорт, * морковь)	70/70	18,50	12,00	8,88	218,00	13,63
1996	463 таб№ 4	* РИС ОТВАРНОЙ (* крупа рисовая , вода питьевая, * соль йодированная, **масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,13	3,51	34,17	172,18	0,00
1996	463 таб№ 4	* РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* крупа рисовая , вода питьевая, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	130	3,09	5,11	34,11	186,16	0,00
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	50	0,35	0,05	1,25	7,00	5,00
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,07	0,11	5,78	25,34	1,32
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	26	2,02	0,71	14,13	72,22	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	31	2,04	0,34	13,80	63,75	0,00
Итого			767	33,22	23,21	93,85	708,90	24,23
Полдник								
1996	685 695 734	* ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная, * дрожжи, * молоко пастер. 2,5% жирности, * творог 5,0% жирности, *ванилин)	75	8,38	4,04	32,35	199,25	0,14
1996	665 695 735	* ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ГРУШЕЙ,БЕЗ ЯЙЦА(аллергики) (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * груша)	75	4,15	9,26	38,44	254,09	0,60
1996	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	187	4,85	4,66	20,52	143,62	1,31
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (аллергики) (* виноград сушеный (изюм), * сахар песок, * лимонная кислота, вода питьевая)	185	0,27	0,06	10,56	44,32	0,00
Итого			262	13,23	8,70	52,87	342,87	1,45
Всего				58,66	42,77	214,27	1 473,08	56,81