

Утверждаю

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

МЕНЮ
25 марта 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								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа рисовая , * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	4,41	2,50	25,45	137,17	0,50
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 - НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ, С МОЛОКОМ (* какао- напиток с витаминами, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	200	3,84	3,01	14,63	100,55	9,16
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергики) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	200	0,19	0,00	9,72	39,66	0,04
1996		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	48	3,69	1,29	25,76	131,65	0,00
Итого			428	11,94	6,80	65,84	369,37	9,66
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	110	0,44	0,44	10,82	51,88	17,66
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	110	0,44	0,33	11,33	51,70	5,50
Итого			110	0,44	0,44	10,82	51,88	17,66
Обед								
2008	50	* САЛАТ "СВЕКОЛКА" (* свекла, * сушеные абрикосы без косточки (курага), * виноград сушеный (изюм), * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	50	1,04	1,77	9,49	58,45	1,97
1996	40	* САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (аллергики) (* огурцы парниковые, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	55	0,35	3,05	1,24	33,90	4,95
1996	ТТК	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ,МЯСОМ (* картофель, * яйца куриные (шт.), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр.свинина окорок д/п)	200/3	3,34	3,66	15,46	108,44	7,72
1996	ТТК	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ,ГОВЯДИНОЙ (аллергики) (* картофель, * яйца куриные (шт.), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр.говяд. д/п)	200/3	3,76	3,44	15,47	108,15	7,76
1996	131	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики) (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр.говяд. д/п)	200/3	2,82	2,55	15,53	96,60	8,30
2004	505 99	* КНЕЛИ ИЗ КУР(ПАРОВЫЕ) (* филе грудки цб, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	80	18,97	8,16	5,25	170,61	0,71
2004	505 99	* КНЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ (ПАРОВЫЕ) (аллергики) (* полуфабр.свинина окорок д/п, * батон нарезной йодированный, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	55	6,81	13,09	4,17	162,88	0,00
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	150	3,44	4,48	19,76	133,20	9,22
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ БЕЗ МОЛОКА,С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* картофель, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	150	2,21	5,30	18,02	128,75	9,12
1996	588 ТТК	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (* сухофрукты (смесь), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	150	0,28	0,04	9,61	40,51	0,14
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (аллергики) (* виноград сушеный (изюм), * сахар песок, * лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,22	0,05	8,32	35,00	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	41	2,68	0,45	18,10	83,60	0,00
Итого			674	29,75	18,56	77,67	594,81	19,76
Полдник								
2016	252	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С ПОВИДЛОМ (* творог 5,0% жирности, * крупа манная, * сахар песок, * морковь, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * сухари панировочные, * сметана 15% жирности, * повидло)	165/12	14,35	11,56	46,57	346,75	1,02
2012	409	* ЗАПЕКАНКА ИЗ МОРКОВИ С СОУСОМ БЕЛЫМ (аллергики) (* морковь, вода питьевая, * крупа манная, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная, * мука пшеничная высш.сорт)	175/50	2,16	9,90	13,48	152,39	1,36
1996	627 ТТК	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,16	0,00	0,03	0,77	0,03
Итого			357	14,51	11,56	46,60	347,52	1,05
Всего				56,64	37,36	200,93	1 363,58	48,13