

Утверждаю

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

МЕНЮ
25 апреля 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	284 285	* ОМЛЕТ С СЫРОМ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, *сыр белорусское золото, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	130	14,28	17,62	2,10	223,53	0,19
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* пшено, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	180/6	2,31	6,36	16,98	131,94	0,00
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	40	0,28	0,04	0,99	5,57	3,98
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,01	3,23	15,64	107,35	0,69
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	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	41	3,19	1,12	22,30	113,97	0,00
Итого			391	21,76	22,01	41,03	450,42	4,86
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	156	0,63	0,63	15,32	73,49	25,02
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	156	0,62	0,47	16,07	73,32	7,80
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)	50	0,10	0,00	1,48	6,30	0,02
Итого			206	0,63	0,63	20,17	92,99	30,02
Обед								
1996	139/3	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РОЖКАМИ И КУРОЙ (* картофель, * макаронные изделия высш.сорт, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * петрушка сушеная)	200/16	5,32	5,04	16,21	132,12	5,48
1996	139/3	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РОЖКАМИ,СВИНИНОЙ (аллергики) (* картофель, * макаронные изделия высш.сорт, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр.свинина окорок д/п)	200/15	6,22	6,59	17,79	156,63	6,49
2008	272	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА (* полуфабр.свинина окорок д/п, * батон нарезной йодированный, * лук репчатый, вода питьевая, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированое)	65	8,88	12,24	9,60	184,72	0,26
2008	272	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА,БЕЗ МОЛОКА (аллергики) (* полуфабр.свинина окорок д/п, * батон нарезной йодированный, * лук репчатый, вода питьевая, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	65	8,95	12,50	10,23	189,73	0,27
2008	272	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики) (* полуфабр.говяд. д/п, * лук репчатый, * батон нарезной йодированный, вода питьевая, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	65	10,11	6,48	9,62	136,83	0,26
1996	482	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ (* капуста белокочанная, **масло сладко-сливочное несоленое, * морковь, * лук репчатый, *томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * соль йодированная)	150	3,54	4,51	14,77	115,81	31,99
1996	482	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ БЕЗ ТОМАТА, С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ(аллергики) (* капуста белокочанная, * масло подсолнечное рафинированое, * морковь, * лук репчатый, * сахар песок, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	150	3,36	6,00	14,46	127,39	31,31
2008	439	* НАПИТОК ИЗ ПОВИДЛА (* повидло, вода питьевая, * лимонная кислота, * сахар песок)	180	0,00	0,00	13,95	55,07	0,04
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (аллергики) (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	180	0,06	0,10	3,75	17,04	1,20
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	41	2,70	0,45	18,25	84,27	0,00
Итого			652	20,44	22,24	72,78	571,99	37,77
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ (* пряники заварные)	71	5,52	5,24	21,75	270,79	0,00
2016	106	* СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ БЕЗ ЯЙЦА (аллергики) (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированое, * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая)	70	5,37	6,90	40,81	246,90	0,00
2024	ТТК	* НАПИТОК ИЗ СОКА (* сок фруктовый 1 литр, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	180	0,00	0,09	13,26	57,47	0,73
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00
Итого			251	5,52	5,33	35,01	328,26	0,73
Всего				48,35	50,21	168,99	1 443,66	73,38