

Утверждаю

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

МЕНЮ
26 февраля 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								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (* пшено, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	5,48	2,95	23,32	138,38	0,49
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* пшено, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	180/5	5,05	7,68	21,27	171,55	0,49
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,16	0,00	4,87	20,12	0,03
1997	1	* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной , **масло сладко-сливочное несоленое)	50/10	3,96	8,61	25,24	195,17	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (аллергики) (* батон нарезной)	60	4,62	1,74	30,06	155,40	0,00
Итого			420	9,60	11,56	53,43	353,67	0,52
II Завтрак								
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			200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Обед								
1996	110	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ, МЯСОМ (* свекла, * капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, *томатная паста, * масло подсолнечное рафинированое, * сахар песок, * лимонная кислота, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана обережье, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная, * полуфабр.свинина окорок д/п)	200/36	10,54	15,51	9,89	222,77	6,43
1996	110	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ,СО СМЕТАНОЙ (аллергики) (* свекла, * капуста белокочанная, * картофель, * лук репчатый, * морковь, *томатная паста, * масло подсолнечное рафинированое, * сахар песок, вода питьевая, * лимонная кислота, * соль йодированная, * полуфабр.говяд. д/п, * сметана 15% жирности, * сметана обережье)	200/22	8,03	5,35	10,15	121,03	6,51
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ,БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики) (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, *томатная паста, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр.свинина окорок д/п)	200/35	10,38	14,08	7,56	200,20	11,20
1996	330	* ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (* рыба минтай потрошённая обезглавленная, * лук репчатый, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	90	13,78	10,10	6,79	172,00	1,31
1996	330	* ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ БЕЗ МОЛОКА (аллергики) (* рыба минтай потрошённая обезглавленная, * лук репчатый, вода питьевая, * крахмал картофельный, * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	90	13,07	9,54	9,38	174,41	1,26
1996	215 553	* РАГУ ОВОЩНОЕ (* картофель, * морковь, * капуста белокочанная, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * соль йодированная)	150	3,11	6,27	18,32	143,12	12,02
1996	215 553	* РАГУ ОВОЩНОЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ,БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики) (* картофель, * морковь, * капуста белокочанная, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	155	3,06	6,25	20,10	149,92	13,47
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	33	0,23	0,03	0,82	4,58	3,27
1996	588	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С (* виноград сушеный (изюм), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	180	0,27	0,06	12,50	52,06	20,00
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (аллергики) (* виноград сушеный (изюм), вода питьевая, * сахар песок)	180	0,24	0,06	8,96	37,72	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	39	2,56	0,43	17,28	79,83	0,00
Итого			728	30,49	32,40	65,60	674,36	43,03
Полдник								
2003	ТТК	* БУЛОЧКА «ТВОРОЖНАЯ» (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко- сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * творог 5,0% жирности, * дрожжи, * соль йодированная, *ванилин, * масло подсолнечное рафинированое)	50	5,75	2,65	25,98	150,64	0,07
2008	467	* БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ БЕЗ ЯЙЦА (аллергики) (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая)	50	3,53	9,10	31,05	220,34	0,00
1996	645	* КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ (* коктейль молочный)	197	5,31	4,92	28,52	147,50	0,98
2010	80	* ОВОЩНОЕ ПЮРЕ (аллергики) (* пюре овощное сады придонья)	120	0,00	0,00	5,40	24,00	1,92
Итого			247	11,06	7,57	54,50	298,14	1,05
Всего				51,15	51,53	196,53	1 418,17	56,60