

Утверждаю

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

МЕНЮ
26 мая 2025 г.
Сад 10 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- сцен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (* пшено, * крупа рисовая , * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	5,80	2,85	30,46	165,32	0,48
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,05	3,27	15,71	108,08	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	30/5	2,36	4,36	16,21	114,91	0,00
Итого			395	12,21	10,48	62,38	388,31	1,18
II Завтрак								
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,58	3,81	7,17	80,85	0,82
Итого			150	4,58	3,81	7,17	80,85	0,82
Обед								
1996	75	* ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (* свекла, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, *томатная паста, * лимонная кислота, * сахар песок, * соль йодированная)	50	0,78	3,47	4,85	53,69	2,23
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики) (* огурцы парниковые)	79	0,55	0,08	1,98	11,09	7,92
1996	148	* СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ С МЯСОМ (* макаронные изделия (вермишель), * морковь, * лук репчатый, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная, * полуфабр.свинина окорок д/п, * петрушка сушеная)	200/5	3,03	3,51	12,28	94,13	0,51
1996	148	* СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики) (* макаронные изделия (вермишель), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная, вода питьевая, * полуфабр.говяд. д/п, * петрушка сушеная)	200/5	3,26	2,57	12,08	85,58	0,56
2010	64	* «ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ (* полуфабр.свинина окорок д/п, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * крупа рисовая , * соль йодированная, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, *томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт)	75/75	9,26	11,48	14,14	195,89	1,83
2010	ТТК	* «ЁЖИКИ» ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики) (* полуфабр.говяд. д/п, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * крупа рисовая , * соль йодированная, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, *томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт)	75/75	10,95	6,26	14,21	154,91	1,84
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко- сливочное несоленое, * соль йодированная)	160	3,68	4,86	21,08	142,76	9,83
1996	588	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (* виноград сушеный (изюм), * груша, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	180	0,39	0,11	28,39	116,82	0,20
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (* батон нарезной йодированный)	25	1,93	0,68	13,45	68,75	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,51	0,42	16,95	78,28	0,00
Итого			808	21,58	24,53	111,14	750,32	14,60
Полдник								
1996	297 ТТК	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ (* творог 5,0% жирности, * молоко пастер. 2,5% жирности, * крупа манная, * яйца куриные (шт.), * сахар песок, *ванилин, **масло сладко- сливочное несоленое, * сухари панировочные, * повидло)	150/16	18,97	11,19	34,14	311,62	0,44
2021	ТТК	* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (* напиток витаминизированный (концентрат) витошка, вода питьевая)	50	0,00	0,00	4,85	19,50	5,00
1996	627 ТТК	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	110	0,16	0,00	0,03	0,77	0,03
Итого			326	19,13	11,19	39,02	331,89	5,47
Всего				57,50	50,01	219,71	1 551,37	22,07