

Утверждаю

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

МЕНЮ
26 июня 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	161	* СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (* молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * макаронные изделия (вермишель), **масло сладко-сливочное несоленое, * сахар песок, * соль йодированная)	180	5,68	4,95	17,39	137,24	0,75
1996	148	* СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ (аллергии) (* макаронные изделия (вермишель), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, вода питьевая, * петрушка сушеная)	200	2,29	4,12	15,17	108,25	1,10
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,77	3,70	20,46	136,75	0,70
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергии) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,19	0,00	4,88	20,31	0,04
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	34/7	2,69	6,15	18,41	141,36	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (аллергии) (* батон нарезной йодированный)	44	3,39	1,19	23,67	121,00	0,00
Итого			401	13,14	14,80	56,26	415,35	1,45
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	133	0,53	0,53	13,05	62,57	21,30
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергии) (* груша)	133	0,53	0,40	13,70	62,51	6,65
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 (аллергии) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	50	0,10	0,00	1,48	6,30	0,02
Итого			183	0,53	0,53	17,90	82,07	26,30
Обед								
1996	131 114	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ (* картофель молодой, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр.свинина окорок д/п, * яйца куриные (шт.), * петрушка сушеная)	200/20	5,71	6,50	15,57	144,46	7,79
1996	131 114	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ БЕЗ ЯЙЦА (аллергии) (* картофель молодой, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр.свинина окорок д/п, * петрушка сушеная)	200/20	5,61	6,41	15,35	142,36	8,21
1996	131 114	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии) (* картофель молодой, * лук репчатый, * морковь, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * полуфабр.говяд. д/п, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная, * петрушка сушеная)	200/20	6,24	5,09	15,93	134,77	8,17
1996	375	* БЕФСТРОГАНОВ (* полуфабр.свинина окорок д/п, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * мука пшеничная высш.сорт, * сметана 15% жирности, * соль йодированная)	70	8,87	15,57	3,80	192,17	0,68
1996	375	* БЕФСТРОГАНОВ БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергии) (* полуфабр.свинина окорок д/п, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * соль йодированная)	50/50	12,86	19,69	4,68	249,25	0,98
1996	375	* БЕФСТРОГАНОВ (аллергии) (* полуфабр.говяд. д/п, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * мука пшеничная высш.сорт, * сметана 15% жирности, * соль йодированная)	35/35	10,94	9,27	3,96	142,95	0,69
1996	482	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ (* капуста белокочанная, **масло сладко-сливочное несоленое, * морковь, * лук репчатый, *томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * соль йодированная)	130	3,05	3,96	12,80	100,70	27,60
1996	482	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ,БЕЗ ТОМАТА (аллергии) (* капуста белокочанная, * масло подсолнечное рафинированное, * морковь, * лук репчатый, * сахар песок, * соль йодированная, * мука пшеничная высш.сорт)	130	2,87	5,03	12,42	108,04	26,95
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	60	0,42	0,06	1,50	8,40	6,00
1996	91 ТТК	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (* сахар песок, вода питьевая, * лимонная кислота, * сушеные абрикосы без косточки (курага))	180	0,60	0,04	10,77	46,31	0,19
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,51	0,42	16,96	78,32	0,00
Итого			698	21,16	26,55	61,40	570,36	42,26
Полдник								
2002	86	* САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ С ЯЙЦОМ (* картофель молодой, * морковь, * лук репчатый, * горошек зеленый консервы, * огурцы парниковые, * масло подсолнечное рафинированное, * яйца куриные (шт.))	150/30	6,27	18,23	15,13	249,81	8,15
2002	86	* САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ БЕЗ ЯЙЦА (аллергии) (* картофель молодой, * морковь, * лук репчатый, * горошек зеленый консервы, * огурцы парниковые, * масло подсолнечное рафинированное)	180	2,97	17,83	17,38	242,19	9,52
2024	ТТК	* НАПИТОК ИЗ СОКА (* сок фруктовый 1 литр, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	200	0,00	0,09	14,03	60,70	0,76
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергии) (* груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	24	1,87	0,66	13,08	66,86	0,00
Итого			404	8,14	18,98	42,24	377,37	8,91
Всего				42,97	60,86	177,80	1 445,15	78,92