

Утверждаю

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

МЕНЮ

27 февраля 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								
1997	324	* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ (* яйца куриные (шт.))	40	4,97	4,50	0,27	61,42	0,00
1996	357	* СВИНИНА ОТВАРНАЯ (аллергики) (* полуфабр.свинина окорок д/п, * соль йодированная, * морковь, * лук репчатый)	20	4,93	5,59	0,12	71,12	0,05
1996	162	* СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ (* молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * крупа рисовая , **масло сладко-сливочное несоленое, * сахар песок, * соль йодированная)	180	3,37	3,25	13,96	96,26	0,47
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 С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,76	3,66	14,87	111,09	0,70
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	* БАТОНЧИК К ЧАЮ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батончик к чаю, **масло сладко-сливочное несоленое)	28/5	1,85	4,96	13,39	112,69	0,00
Итого			433	14,95	16,37	42,49	381,46	1,17
II Завтрак								
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	0,19	0,00	1,01	4,83	0,04
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	77	0,31	0,31	7,56	36,24	12,34
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	4,00
Итого			127	0,31	0,31	12,41	55,74	17,34
Обед								
1966	75	*ИКРА МОРКОВНАЯ (* морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, *томатная паста, * лимонная кислота, * сахар песок, * соль йодированная)	70	1,31	4,88	7,19	78,86	2,99
1966	75	*ИКРА МОРКОВНАЯ БЕЗ ТОМАТА (аллергики) (* морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * сахар песок, * соль йодированная)	70	1,09	4,96	6,84	77,18	1,96
1996	136	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ, С РЫБОЙ(МИНТАЙ) (* картофель, * крупа перловая, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная, вода питьевая, * рыба минтай потрошёная обезглавленная, * петрушка сушеная)	200/32	8,17	2,63	15,87	120,22	5,59
1996	136	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ,СВИНИНОЙ (аллергики) (* картофель, * крупа перловая, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр.свинина окорок д/п)	200/30	9,68	10,68	17,04	204,31	6,38
1996	394 ТТК	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (* полуфабр.свинина окорок д/п, * картофель, * морковь, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * масло подсолнечное рафинированое, *томатная паста, * соль йодированная)	200	12,69	21,85	22,31	338,59	11,20
1996	394 ТТК	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ (аллергики) (* полуфабр.свинина окорок д/п, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	205	12,72	23,20	23,52	355,65	11,61
1996	394 ТТК	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики) (* полуфабр.говяд. д/п, * картофель, * морковь, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * масло подсолнечное рафинированое, *томатная паста, * соль йодированная)	200	14,62	14,32	22,25	276,79	11,17
1996	588	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (* сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	150	0,50	0,03	9,01	38,74	0,16
1996		* БАТОНЧИК К ЧАЮ (* батончик к чаю)	16	1,04	0,77	7,70	46,03	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,51	0,42	16,96	78,35	0,00
Итого			706	26,22	30,58	79,04	700,79	19,94
Полдник								
1996	701 686 416	* КОТЛЕТА ,ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * полуфабр.свинина окорок д/п, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * лук репчатый, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированое, * яйца куриные (шт.))	100	11,38	12,51	36,63	305,42	0,24
1996	701	* КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ,ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ БЕЗ ЯЙЦА,МОЛОКА (аллергики) (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * полуфабр.свинина окорок д/п, * батон нарезной йодированный, * лук репчатый, * сухари панировочные)	100	10,93	14,90	37,17	327,09	0,20
1996	701 685 416	* КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ,ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ (аллергики) (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * полуфабр.говяд. д/п, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * лук репчатый, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированое, * яйца куриные (шт.))	100	12,51	8,32	36,77	271,94	0,24
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			300	11,38	12,51	59,63	397,42	12,24
Всего				52,86	59,77	193,57	1 535,41	50,69