

Утверждаю

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

МЕНЮ

27 мая 2025 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
1996	262 ТТК	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (* крупа пшеничная , * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	4,85	2,59	19,77	121,48	0,51
1996	642 ТТК	* КАКАО - НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ, С МОЛОКОМ (* какао - напиток с витаминами, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	200	3,85	3,01	14,65	100,75	9,16
1996	627 ТТК 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергики) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	200	0,19	0,00	5,85	24,18	0,04
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	37/5	2,93	4,67	20,21	136,34	0,00
Итого			422	11,63	10,27	54,63	358,57	9,67
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* БАНАН СВЕЖИЙ (* банан)	258	3,87	1,29	54,20	247,75	25,81
Итого			258	3,87	1,29	54,20	247,75	25,81
Обед								
1996	138	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С КУРОЙ (* картофель, * горох лущеный, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * петрушка сушеная)	200/10	6,61	4,15	15,10	124,34	3,85
1996	387 553	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (* говяжья печень, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * томатная паста)	40/40	10,89	8,24	5,61	140,41	8,15
1996	463 таб№ 4	* РИС ОТВАРНОЙ (* крупа рисовая , вода питьевая, * соль йодированная, **масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,14	3,53	34,18	172,46	0,00
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	55	0,39	0,06	1,38	7,71	5,50
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,07	0,11	5,78	25,35	1,32
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	27	2,06	0,72	14,38	73,52	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,50	0,42	16,87	77,91	0,00
Итого			720	25,66	17,23	93,30	621,70	18,82
Полдник								
1996	685 695 734	* ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная, * дрожжи, * молоко пастер. 2,5% жирности, * творог 5,0% жирности, * ванилин)	75	8,25	3,97	32,33	197,91	0,13
1996	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	188	4,89	4,70	20,69	144,84	1,32
Итого			263	13,14	8,67	53,02	342,75	1,45
Всего				54,30	37,46	255,15	1 570,77	55,75