

Утверждаю

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

МЕНЮ
27 июня 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								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр белорусское золото)	26	6,47	6,99	0,00	88,03	0,18
1996	357	* СВИНИНА ОТВАРНАЯ (аллергики) (* полуфабр.свинина окорок д/п, * соль йодированная, * морковь, * лук репчатый)	25	6,23	7,06	0,12	89,80	0,05
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	105	10,84	13,43	1,99	171,93	0,16
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* пшено, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	180/10	2,31	10,54	16,98	169,52	0,00
1996	Таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	36	0,25	0,04	0,90	5,05	3,61
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	185	0,17	0,00	5,07	21,00	0,04
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (* батон нарезной)	15	1,13	0,43	7,35	38,01	0,00
Итого			367	18,86	20,89	15,31	324,02	3,99
II Завтрак								
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	186	5,69	4,74	8,92	100,63	1,02
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	185	0,74	0,56	19,06	86,95	9,25
Итого			186	5,69	4,74	8,92	100,63	1,02
Обед								
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ,СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель молодой, * морковь, * лук репчатый, *томатная паста, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * петрушка сушеная)	200/9	3,58	5,49	7,35	93,58	9,93
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ,БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики) (* капуста белокочанная, * картофель молодой, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр.свинина окорок д/п, * петрушка сушеная)	200/10	3,92	4,90	7,06	88,90	10,28
1996	416	* ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ (* полуфабр.свинина окорок д/п, * лук репчатый, * батон нарезной , * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло подсолнечное рафинированое, * сухари панировочные, * соль йодированная)	80	11,65	15,91	12,45	239,60	0,38
1996	416	* ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ БЕЗ МОЛОКА (аллергики) (* полуфабр.свинина окорок д/п, * батон нарезной , вода питьевая, * лук репчатый, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированое)	80	11,17	15,77	10,43	228,23	0,34
1996	416	* ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики) (* полуфабр.говяд. д/п, * батон нарезной , * молоко пастер. 2,5% жирности, * лук репчатый, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированое)	80	13,29	9,36	13,09	188,32	0,38
1996	553	* СОУС СМЕТАННЫЙ (* сметана 15% жирности, * соль йодированная, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	40	0,72	3,03	2,09	38,52	0,02
1996	537	* СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ (аллергики) (вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	40	0,20	1,96	1,37	23,92	0,00
1996	463 таб№ 4	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	130	7,60	4,86	39,52	234,12	0,00
1996	463 таб№ 4	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	130	7,49	6,30	39,18	245,27	0,00
1997	773 ТТК	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (* шиповник сухой, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,40	0,16	10,45	52,29	52,62
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
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	37	2,45	0,41	16,53	76,37	0,00
Итого			676	26,40	29,86	88,39	734,48	62,95
Полдник								
2004	389	* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) (* рыба минтай потрошёная обезглавленная, * батон нарезной , вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	50	7,13	2,33	4,38	67,23	0,30
2004	389	* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* рыба минтай потрошёная обезглавленная, * батон нарезной , вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	50	7,26	1,62	4,86	63,30	0,30
2008		ВАФЛИ (* вафли с жировыми начинками)	58	2,33	16,31	37,87	308,77	0,00
2010	80	* ОВОЩНОЕ ПЮРЕ (аллергики) (* пюре овощное сады придонья)	80	0,00	0,00	3,60	16,00	1,28
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,12	0,00	0,02	0,57	0,02
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (* батон нарезной)	12	0,93	0,35	6,02	31,13	0,00
Итого			270	10,51	18,99	48,29	407,70	0,32
Всего				61,46	74,48	160,91	1 566,83	68,28