

Утверждаю

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

МЕНЮ
28 апреля 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								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (* пшено, * крупа рисовая , * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	5,79	2,84	30,44	165,08	0,48
1966	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* пшено, * крупа рисовая , вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	180/10	3,32	10,33	28,12	213,35	0,00
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,03	3,25	15,67	107,69	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	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	30/5	2,36	4,57	16,21	116,87	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (аллергики) (* батон нарезной йодированный)	40	3,08	1,08	21,52	110,00	0,00
Итого			395	12,18	10,66	62,32	389,64	1,18
II Завтрак								
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	170	5,16	4,30	8,08	91,12	0,92
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	170	0,68	0,51	17,51	79,90	8,50
Итого			170	5,16	4,30	8,08	91,12	0,92
Обед								
1996	75	* ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (* свекла, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, *томатная паста, * лимонная кислота, * сахар песок, * соль йодированная)	60	0,94	4,15	5,94	64,86	2,69
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики) (* огурцы парниковые)	59	0,42	0,06	1,49	8,32	5,94
1996	148	* СУП С ВЕРМИШЕЛЮ С МЯСОМ (* макаронные изделия (вермишель), * морковь, * лук репчатый, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная, * полуфабр.свинина окорок д/п, * петрушка сушеная)	200/5	3,06	3,56	12,27	94,61	0,52
1996	148	* СУП С ВЕРМИШЕЛЮ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики) (* макаронные изделия (вермишель), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная, вода питьевая, * полуфабр.говяд. д/п, * петрушка сушеная)	200/5	3,36	2,58	12,75	88,83	0,68
2010	64	* «ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ (* полуфабр.говяд. д/п, * 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)	70/70	9,52	9,77	13,73	179,68	1,84
2007	ТТК	* «ЁЖИКИ» ИЗ СВИНИНЫ И ГОВЯДИНЫ,БЕЗ ЯЙЦА,ТОМАТА (аллергики) (* полуфабр.говяд. д/п, * полуфабр.свинина окорок д/п, вода питьевая, * крахмал картофельный, * крупа рисовая , * соль йодированная, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * мука пшеничная высш.сорт)	70/70	8,29	9,76	13,76	174,79	0,88
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)	70/70	10,34	5,77	13,75	146,24	1,84
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	160	3,67	5,04	21,07	144,39	9,83
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ БЕЗ МОЛОКА,С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* картофель, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	150	2,21	5,30	18,02	128,75	9,12
1996	588	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (* виноград сушеный (изюм), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	180	0,40	0,09	28,68	117,75	0,00
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	16,96	78,32	0,00
Итого			808	22,03	23,71	112,10	748,36	14,88
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 подсолнечное рафинированое, * сухари панировочные, * повидло)	155/10	19,38	12,71	32,06	318,92	0,44
1996	297 ТТК	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА БЕЗ ЯЙЦА СО СМЕТАНОЙ (аллергики) (* творог 5,0% жирности, * молоко пастер. 2,5% жирности, * крупа манная, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * сухари панировочные, * сметана 15% жирности)	140/15	18,12	10,89	25,16	270,17	0,40
2010	48	РЫБА МИНТАЙ (ФИЛЕ),ТУШЁННАЯ БЕЗ ТОМАТА, С ОВОЩАМИ (аллергики) (*рыба минтай филе, * масло подсолнечное рафинированое, * морковь, вода питьевая, * лук репчатый, * соль йодированная)	100/100	19,79	10,85	5,59	200,46	2,16
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			325	19,54	12,71	36,94	339,19	5,47
Всего				58,91	51,38	219,44	1 568,31	22,45