

Утверждаю

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

МЕНЮ
29 апреля 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	262 ТТК	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (* крупа пшеничная , * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	4,82	2,56	19,72	120,92	0,50
1996	262 ТТК	*КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* крупа пшеничная , вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	180/5	2,21	5,10	16,92	122,28	0,00
1996	642 ТТК	* КАКАО - НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ, С МОЛОКОМ (* какао - напиток с витаминами, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	200	3,82	2,99	14,60	100,23	9,16
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергики) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	200	0,19	0,00	5,37	22,25	0,04
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	37/5	2,86	4,69	19,72	134,24	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (аллергики) (* батон нарезной йодированный)	42	3,23	1,13	22,60	115,50	0,00
Итого			422	11,50	10,24	54,04	355,39	9,66
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* БАНАН СВЕЖИЙ (* банан)	143	2,14	0,71	30,00	137,14	14,29
Итого			143	2,14	0,71	30,00	137,14	14,29
Обед								
1996	138	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С КУРОЙ (* картофель, * горох лущеный, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * петрушка сушеная)	200/10	6,60	4,15	15,09	124,23	3,86
1996	138	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ,СВИНИНОЙ (аллергики) (* картофель, * горох лущеный, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр.свинина окорок д/п)	200/10	8,02	7,18	17,39	166,86	5,10
1996	387 553	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (* говяжья печень, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная, * сметана обержье, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, *томатная паста)	60/60	16,28	12,96	8,21	215,16	12,04
1996	387 553	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ БЕЗ СМЕТАНЫ,ТОМАТА (аллергики) (* говяжья печень, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная, вода питьевая, * мука пшеничная высш.сорт, * морковь)	60/60	15,86	9,99	7,44	183,66	11,71
1996	463 таб№ 4	* РИС ОТВАРНОЙ (* крупа рисовая , вода питьевая, * соль йодированная, **масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,13	3,56	34,18	172,67	0,00
1996	463 таб№ 4	* РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* крупа рисовая , вода питьевая, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	130	3,09	5,11	34,11	186,16	0,00
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	52	0,36	0,05	1,29	7,25	5,18
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,07	0,11	5,78	25,33	1,32
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	26	2,01	0,70	14,03	71,74	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,51	0,42	16,95	78,28	0,00
Итого			756	30,96	21,95	95,53	694,66	22,40
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	8,27	3,95	32,32	198,00	0,14
1996	665 695 735	* ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ГРУШЕЙ,БЕЗ ЯЙЦА(аллергики) (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * груша)	75	4,15	9,26	38,44	254,09	0,60
1996	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	183	4,76	4,58	20,15	141,02	1,28
1996	588	* КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (аллергики) (* слива сушеная (чернослив), * сахар песок, вода питьевая)	180	0,40	0,13	27,46	114,37	0,22
Итого			258	13,03	8,53	52,47	339,02	1,42
Всего				57,63	41,43	232,04	1 526,21	47,77