

Утверждаю

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

МЕНЮ
29 мая 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	161	* СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (* молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * макаронные изделия (вермишель), **масло сладко-сливочное несоленое, * сахар песок, * соль йодированная)	180	5,65	4,92	17,34	136,55	0,74
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,74	3,68	20,42	136,39	0,70
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергии) (* 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)	35/5	2,75	4,61	18,96	129,96	0,00
Итого			400	13,14	13,21	56,72	402,90	1,44
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	130	0,52	0,52	12,73	61,07	20,79
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 (аллергии) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	50	0,19	0,00	1,01	4,83	0,04
Итого			180	0,52	0,52	17,58	80,57	25,79
Обед								
1996	131 114	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр.свинина окорок д/п, * яйца куриные (шт.), * петрушка сушеная)	200/10	3,84	4,42	15,49	117,63	7,76
1996	131 114	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии) (* картофель, * лук репчатый, * морковь, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * полуфабр.говяд. д/п, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная, * петрушка сушеная)	200/10	4,89	3,70	15,53	115,21	7,82
1996	375	* БЕФСТРОГАНОВ (* полуфабр.свинина окорок д/п, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * мука пшеничная высш.сорт, * сметана 15% жирности, * соль йодированная)	70	8,97	15,72	3,81	193,92	0,68
1996	375	* БЕФСТРОГАНОВ (аллергии) (* полуфабр.говяд. д/п, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * мука пшеничная высш.сорт, * сметана 15% жирности, * соль йодированная)	35/35	10,97	9,55	3,87	145,34	0,69
1996	482	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ (* капуста белокочанная, **масло сладко-сливочное несоленое, * морковь, * лук репчатый, *томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * соль йодированная)	130	3,03	3,91	12,72	99,89	27,53
1996	482	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ БЕЗ ТОМАТА (аллергии) (* капуста белокочанная, **масло сладко-сливочное несоленое, * морковь, * лук репчатый, * сахар песок, * соль йодированная, * мука пшеничная высш.сорт)	130	3,05	3,70	13,00	99,13	27,66
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	52	0,36	0,05	1,30	7,30	5,21
1996	91 ТТК	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (вода питьевая, * лимонная кислота, * сушеные абрикосы без косточки (курага), * сахар песок)	180	0,60	0,04	10,79	46,39	0,19
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,51	0,42	16,94	78,24	0,00
Итого			680	19,31	24,56	61,05	543,37	41,37
Полдник								
2002	86	* САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ С ЯЙЦОМ (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * горошек зеленый консервы, * огурцы парниковые, * масло подсолнечное рафинированное, * яйца куриные (шт.))	150/30	6,22	18,21	15,07	249,20	8,09
2024	ТТК	* НАПИТОК ИЗ СОКА (* сок фруктовый 1 литр, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	150	0,00	0,07	10,80	46,74	0,59
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	25	1,93	0,68	13,49	68,98	0,00
Итого			355	8,15	18,96	39,36	364,92	8,68
Всего				41,12	57,25	174,71	1 391,76	77,28