

Утверждаю

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

МЕНЮ
31 марта 2025 г.
Сад 10 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая 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	5,83	2,88	30,54	165,99	0,49
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	4,09	3,30	15,78	108,85	0,71
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 несоленное)	30/5	2,36	4,38	16,21	115,11	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (аллергики) (* батон нарезной йодированный)	40	3,08	1,08	21,52	110,00	0,00
Итого			395	12,28	10,56	62,53	389,95	1,20
II Завтрак								
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	171	5,25	4,37	8,22	92,64	0,94
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	170	0,68	0,51	17,51	79,90	8,50
Итого			171	5,25	4,37	8,22	92,64	0,94
Обед								
1996	75	* ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (* свекла, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, *томатная паста, * лимонная кислота, * сахар песок, * соль йодированная)	80	1,21	5,52	7,78	85,82	3,52
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики) (* огурцы парниковые)	79	0,55	0,08	1,98	11,09	7,92
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)	200/10	4,28	4,93	12,31	112,17	0,53
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)	200/10	4,81	3,01	12,73	98,47	0,58
2010	64	* «ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ (* 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)	75/75	9,37	11,64	14,06	197,32	1,74
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)	75/75	8,81	9,20	14,19	173,02	0,90
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)	75/75	10,67	6,04	14,04	150,98	1,74
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко- сливочное несоленое, * соль йодированная)	160	3,70	4,91	21,10	143,30	9,84
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	16,97	78,36	0,00
Итого			843	23,40	28,19	114,35	803,47	15,63
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 сладко- сливочное несоленое, * сухари панировочные, * повидло)	150/15	18,89	11,17	32,92	306,41	0,44
1996	297 ТТК	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ (аллергики) (* творог 5,0% жирности, * молоко пастер. 2,5% жирности, * крупа манная, * яйца куриные (шт.), * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * сухари панировочные, * сметана 15% жирности)	150/15	19,24	13,72	25,83	302,68	0,38
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) витамин, 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	0,78	0,03
Итого			325	19,05	11,17	37,80	326,69	5,47
Всего				59,98	54,29	222,90	1 612,75	23,24