

Утверждаю

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

МЕНЮ
3 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	161	* СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (* молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, * макаронные изделия (вермишель), **масло сладко-сливочное несоленое, * сахар песок, * соль йодированная)	180	5,62	4,87	17,29	135,86	0,74
1996	148	* СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ (аллергии) (* макаронные изделия (вермишель), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная, вода питьевая, * петрушка сушеная)	200	2,29	4,12	15,17	108,25	1,10
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,72	3,63	21,01	135,17	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)	37/5	2,87	4,59	19,78	133,57	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (аллергии) (* батон нарезной йодированный)	47	3,62	1,27	25,29	129,25	0,00
Итого			402	13,21	13,09	58,08	404,60	1,44
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергии) (* груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
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	0,10	0,00	1,48	6,30	0,02
Итого			200	0,60	0,60	19,55	90,00	29,00
Обед								
1996	131 114	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр.свинина окорок д/п, * яйца куриные (шт.), * петрушка сушеная)	200/20	5,72	6,52	15,57	144,67	7,78
1996	131 114	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ БЕЗ ЯЙЦА (аллергии) (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр.свинина окорок д/п, * петрушка сушеная)	200/20	5,65	6,42	15,67	143,85	8,37
1996	131 114	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии) (* картофель, * лук репчатый, * морковь, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * полуфабр.говяд. д/п, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная, * петрушка сушеная)	200/20	6,34	3,74	15,57	121,63	7,86
1996	375	* БЕФСТРОГАНОВ (* полуфабр.свинина окорок д/п, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * мука пшеничная высш.сорт, * сметана 15% жирности, * соль йодированная)	70	8,93	15,53	3,78	191,90	0,68
1996	375	* БЕФСТРОГАНОВ БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергии) (* полуфабр.свинина окорок д/п, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * соль йодированная)	50/50	13,00	19,86	4,68	251,33	0,98
1996	375	* БЕФСТРОГАНОВ (аллергии) (* полуфабр.говяд. д/п, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * мука пшеничная высш.сорт, * сметана 15% жирности, * соль йодированная)	35/35	10,93	9,37	3,82	143,28	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	3,04	3,82	12,77	99,28	27,58
1996	482	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ,БЕЗ ТОМАТА (аллергии) (* капуста белокочанная, * масло подсолнечное рафинированое, * морковь, * лук репчатый, * сахар песок, * соль йодированная, * мука пшеничная высш.сорт)	130	2,87	5,03	12,42	108,04	26,95
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	50	0,35	0,05	1,25	7,00	5,00
1996	91 ТТК	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (* сушеные абрикосы без косточки (курага), * сахар песок, * лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,60	0,04	10,77	46,31	0,19
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,51	0,42	16,96	78,32	0,00
Итого			688	21,15	26,38	61,10	567,48	41,23
Полдник								
2002	86	* САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ С ЯЙЦОМ (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * горошек зеленый консервы, * огурцы парниковые, * масло подсолнечное рафинированое, * яйца куриные (шт.))	150/30	6,28	18,20	15,21	249,90	8,20
2002	86	* САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ БЕЗ ЯЙЦА (аллергии) (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * горошек зеленый консервы, * огурцы парниковые, * масло подсолнечное рафинированое)	185	3,05	17,85	18,01	245,18	9,84
2024	ТТК	* НАПИТОК ИЗ СОКА (* сок фруктовый 1 литр, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	180	0,00	0,09	13,34	57,82	0,74
1996	647,ТТ К	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (аллергии) (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,06	0,10	3,75	17,04	1,20
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	26	2,01	0,71	14,07	71,93	0,00
Итого			386	8,29	19,00	42,62	379,65	8,94
Всего				43,25	59,07	181,35	1 441,73	80,61