

Утверждаю

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

МЕНЮ
3 июня 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа рисовая , * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	4,41	2,49	25,45	137,09	0,50
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* крупа рисовая , вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	200/5	1,75	5,00	23,16	139,71	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	3,83	3,00	14,61	100,43	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
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	41	3,12	1,09	21,80	111,43	0,00
Итого			421	11,36	6,58	61,86	348,95	9,66
II Завтрак								
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	178	4,63	4,45	19,60	137,17	1,25
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00
Итого			178	4,63	4,45	19,60	137,17	1,25
Обед								
1996	75	ИКРА МОРКОВНАЯ (* морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * лимонная кислота, *томатная паста, * сахар песок, * соль йодированная)	65	0,89	4,93	5,32	69,90	1,87
1966	75	*ИКРА МОРКОВНАЯ БЕЗ ТОМАТА (аллергики) (* морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * лимонная кислота, * сахар песок, * соль йодированная)	65	1,01	4,46	6,43	70,72	1,82
1996	132	* СУП ИЗ ОВОЩЕЙ,С ГОВЯДИНОЙ,СО СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * горошек зеленый консервы, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная, * полуфабр.говяд. д/п)	200/5	3,00	4,49	8,76	87,66	6,85
1996	132	* СУП ИЗ ОВОЩЕЙ БЕЗ СМЕТАНЫ,С ГОВЯДИНОЙ (аллергики) (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * горошек зеленый консервы, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр.говяд. д/п)	200/5	2,53	4,38	9,12	86,27	8,20
1996	401	* ГУЛЯШ (* полуфабр.свинина окорок д/п, * масло подсолнечное рафинированое, * лук репчатый, *томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	40/40	9,55	13,91	2,35	174,10	0,71
1996	401	* ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ, БЕЗ ТОМАТА (аллергики) (* полуфабр.говяд. д/п, * масло подсолнечное рафинированое, * лук репчатый, вода питьевая, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	30/40	8,37	5,95	2,01	94,96	0,32
1996	273 469	* СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия спагетти, вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	130	4,11	3,51	28,33	160,95	0,00
1996	469	* СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* макаронные изделия спагетти, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	130	3,69	5,24	25,61	163,88	0,00
1996	591	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., * сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	28,04	111,30	0,00
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (аллергики) (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * лимонная кислота, * сахар песок)	180	0,06	0,10	5,69	24,78	1,20
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	15	1,17	0,41	8,18	41,79	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	40	2,66	0,44	17,97	83,01	0,00
Итого			715	21,38	27,69	98,95	728,71	9,43
Полдник								
1996	297 ТТК	* ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЁННЫЙ) С ПОВИДЛОМ (* творог 5,0% жирности, * крупа манная, * сахар песок, * яйца куриные (шт.), * виноград сушеный (изюм), **масло сладко-сливочное несоленое, *ванилин, * масло подсолнечное рафинированое, * сухари панировочные, * сметана 15% жирности, * повидло)	155/10	17,09	11,24	43,47	342,98	0,26
1996	286	*ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ (аллергики) (* капуста белокочанная, * морковь, * картофель, * лук репчатый, * горошек зеленый консервы, * масло подсолнечное рафинированое, * крахмал картофельный, * крупа манная, * сухари панировочные, * соль йодированная)	165	5,56	18,09	32,61	314,59	14,70
1996	627 628 629	* ЧАЙ С САХАРОМ И С ЛИМОНОМ (* чай черный байховый, * сахар песок, * лимон, вода питьевая)	150/8	0,23	0,01	5,10	22,77	3,15
1996	627 628 629	* ЧАЙ С САХАРОМ БЕЗ ЛИМОНА (аллергики) (* чай черный байховый, * сахар песок, вода питьевая)	150	0,19	0,00	4,88	20,31	0,04
Итого			323	17,32	11,25	48,57	365,75	3,41
Всего				54,69	49,97	228,98	1 580,58	23,75