

Утверждаю

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

МЕНЮ
4 марта 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	262 ТТК	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (* крупа пшеничная , * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	4,82	2,57	19,75	121,17	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	3,00	14,60	100,32	9,16
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергики) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	200	0,19	0,00	5,85	24,18	0,04
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	34/10	2,72	8,24	18,44	160,38	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (аллергики) (* батон нарезной йодированный)	39	3,00	1,05	20,98	107,25	0,00
Итого			424	11,36	13,81	52,79	381,87	9,66
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
Итого			150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00
Обед								
1996	138	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С КУРОЙ (* картофель, * горох лущеный, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * бройлеры цыпята потр. 1 категории, * петрушка сушеная)	200/10	6,62	4,15	15,11	124,37	3,85
1996	387 553	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (* говяжья печень, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, *томатная паста)	70/70	19,01	14,41	9,62	244,73	14,03
1996	463 таб№ 4	* РИС ОТВАРНОЙ (* крупа рисовая , вода питьевая, * соль йодированная, **масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,14	3,54	34,18	172,47	0,00
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	31	0,21	0,03	0,77	4,30	3,07
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)	24	1,87	0,66	13,07	66,79	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	35	2,32	0,39	15,69	72,48	0,00
Итого			750	33,24	23,29	94,22	710,47	22,27
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)	70	8,23	3,94	32,29	197,56	0,13
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)	181	4,71	4,53	19,91	139,39	1,27
1996	588,ТТ К	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (аллергики) (* сушеные абрикосы без косточки (курага), * сахар песок, вода питьевая)	180	0,50	0,03	6,89	30,24	0,16
Итого			251	12,94	8,47	52,20	336,95	1,40
Всего				58,14	46,17	213,91	1 499,79	57,33