

Утверждаю

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

МЕНЮ
4 апреля 2025 г.
Сад 10 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр белорусское золото)	25	6,25	6,75	0,00	85,00	0,18
1996	357	* СВИНИНА ОТВАРНАЯ (аллергики) (* полуфабр.свинина окорок д/п, * соль йодированная, * морковь, * лук репчатый)	25	6,23	7,06	0,12	89,80	0,05
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	105	10,84	13,08	2,00	168,94	0,16
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* пшено, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	180/10	2,31	10,54	16,98	169,52	0,00
1996	Таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	21	0,15	0,02	0,52	2,91	2,08
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	185	0,17	0,00	5,07	21,00	0,04
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (* батон нарезной)	20	1,57	0,59	10,23	52,91	0,00
Итого			356	18,98	20,44	17,82	330,76	2,46
II Завтрак								
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	152	4,66	3,88	7,28	82,20	0,83
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
Итого			152	4,66	3,88	7,28	82,20	0,83
Обед								
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ,СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * петрушка сушеная)	200/15	4,77	6,52	7,21	107,14	9,85
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ,БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики) (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр.свинина окорок д/п, * петрушка сушеная)	200/10	3,92	4,90	7,06	88,90	10,28
1996	416	* ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ (* полуфабр.говяд. д/п, * полуфабр.свинина окорок д/п, * лук репчатый, * батон нарезной , * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло подсолнечное рафинированое, * сухари панировочные, * соль йодированная)	70	10,36	12,68	10,46	197,62	0,33
1996	416	* ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ БЕЗ МОЛОКА (аллергики) (* полуфабр.говяд. д/п, * полуфабр.свинина окорок д/п, * батон нарезной , вода питьевая, * лук репчатый, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированое)	70	9,83	13,12	8,82	192,72	0,27
1996	416	* ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики) (* полуфабр.говяд. д/п, * батон нарезной , * молоко пастер. 2,5% жирности, * лук репчатый, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированое)	70	11,55	8,04	11,01	161,64	0,33
1996	553	* СОУС СМЕТАННЫЙ (* сметана 15% жирности, * соль йодированная, * мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	30	0,53	2,20	1,55	28,09	0,02
1996	537	* СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ (аллергики) (вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	30	0,20	1,96	1,37	23,92	0,00
1996	463 таб№ 4	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	130	7,58	4,54	39,50	231,26	0,00
1996	463 таб№ 4	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	130	7,49	6,30	39,18	245,27	0,00
1997	773 ТТК	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (* шиповник сухой, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,40	0,16	10,48	52,51	52,97
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	41	2,68	0,45	18,14	83,80	0,00
Итого			666	26,32	26,55	87,34	700,42	63,17
Полдник								
2004	389	* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) (* рыба минтай потрошёная обезглавленная, * батон нарезной , вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	40	5,69	1,80	3,49	53,23	0,24
2004	389	* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* рыба минтай потрошёная обезглавленная, * батон нарезной , вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	45	5,88	1,54	4,86	57,06	0,24
2008		ВАФЛИ (* вафли с жировыми начинками)	68	2,73	19,13	44,41	362,08	0,00
2010	80	* ОВОЩНОЕ ПЮРЕ (аллергики) (* пюре овощное сады придонья)	80	0,00	0,00	3,60	16,00	1,28
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,12	0,00	0,02	0,58	0,02
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (* батон нарезной)	12	0,93	0,35	6,03	31,18	0,00
Итого			270	9,47	21,28	53,95	447,07	0,26
Всего				59,43	72,15	166,39	1 560,45	66,72