

Утверждаю

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

МЕНЮ
5 февраля 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 ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (* пшено, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	5,56	3,02	23,43	139,82	0,50
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* пшено, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	180/5	2,31	5,40	16,98	123,22	0,00
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,06	3,28	15,73	108,28	0,70
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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной , **масло сладко-сливочное несоленое)	44/10	3,45	8,57	21,95	179,55	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (аллергики) (* батон нарезной)	50	3,85	1,45	25,05	129,50	0,00
2008		ВАФЛИ (* вафли с жировыми начинками)	33	1,31	9,16	21,27	173,41	0,00
Итого			447	14,38	24,03	82,38	601,06	1,20
II Завтрак								
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	200	0,80	0,60	20,60	94,00	10,00
Итого			200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Обед								
1996	193 ТТК	* СВЕКСЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (* свекла, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * сахар песок, * томатная паста, вода питьевая, * соль йодированная, * лимонная кислота, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * сметана *обережье, * петрушка сушеная)	200/20	6,08	8,73	12,87	154,66	5,88
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ, БЕЗ СМЕТАНЫ, ТОМАТА (аллергики) (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр.свинина *окорок д/п)	200/20	6,41	9,63	7,38	143,09	10,44
1996	324 ТТК	* КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (* рыба минтай потрошённая обезглавленная, * батон нарезной , вода питьевая, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	90	11,22	5,44	12,45	142,62	0,42
2004	216	* КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ (* *картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	150	3,27	9,10	23,74	190,49	12,04
2004	216	* КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ, БЕЗ ТОМАТА (аллергики) (* *картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	150	3,03	12,19	23,20	215,19	11,48
1996	таб№ 24	* КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (* кукуруза консервы)	23	0,46	0,00	2,51	11,43	0,94
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики) (* огурцы парниковые)	20	0,14	0,02	0,50	2,77	1,98
1996	588 ТТК	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С (* сухофрукты (смесь), вода питьевая, * лимонная кислота, * сахар песок, аскорбиновая кислота)	180	0,34	0,05	11,75	49,47	20,16
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (аллергики) (* слива сушеная (чернослив), вода питьевая, * сахар песок)	180	0,24	0,08	8,08	35,06	0,13
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	35	2,34	0,39	15,81	73,00	0,00
Итого			698	23,71	23,71	79,13	621,67	39,44
Полдник								
2016	311	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (* говяжья печень, * крупа рисовая , * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная)	50	6,51	2,55	7,45	77,82	4,64
2016	311	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ, БЕЗ ЯЙЦА (аллергики) (* говяжья печень, * крупа рисовая , * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * крахмал картофельный, * соль йодированная)	50	6,09	3,14	7,84	83,00	4,66
1986	106	* СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированое)	50	3,98	2,48	28,80	153,56	0,00
2016	106	* СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ БЕЗ ЯЙЦА (аллергики) (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированое, * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая)	55	3,93	6,25	29,92	191,66	0,00
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	165	4,30	4,13	18,17	127,21	1,16
1996	647, ТТ К	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (аллергики) (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * сахар песок)	165	0,06	0,10	3,75	17,04	1,20
Итого			265	14,79	9,16	54,42	358,59	5,80
Всего				52,88	56,90	238,93	1 673,32	58,44