

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 марта 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								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (* пшено, * молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	5,53	3,00	23,39	139,35	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	4,02	3,24	15,66	107,58	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)	39/5	3,04	4,76	19,52	133,64	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (аллергики) (* батон нарезной)	40	3,08	1,16	20,04	103,60	0,00
Итого			404	12,59	11,00	58,57	380,57	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	* СВЕКОЛЬНИК 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 категорим, * сметана 15% жирности, * сметана обержье, * петрушка сушеная)	200/17	5,42	7,90	12,89	144,32	5,83
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)	200/17	5,65	8,81	7,06	131,23	10,28
1996	324 ТТК	* КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (* рыба минтай потрошённая обезглавленная, * батон нарезной , вода питьевая, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	75	9,35	4,58	10,26	118,78	0,35
2004	216	* КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ (* картофель, * морковь, * лук репчатый, *томатная паста, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	150	3,27	9,01	23,75	189,71	12,04
2004	216	* КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ,БЕЗ ТОМАТА (аллергики) (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	150	3,01	12,19	23,12	214,79	11,44
1996	таб№ 24	* КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (* кукуруза консервы)	11	0,21	0,00	1,16	5,28	0,44
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики) (* огурцы парниковые)	10	0,07	0,01	0,25	1,39	0,99
1996	588 ТТК	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С (* сухофрукты (смесь), вода питьевая, * лимонная кислота, * сахар песок, аскорбиновая кислота)	180	0,34	0,05	11,73	49,38	20,16
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
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	35	2,34	0,39	15,79	72,93	0,00
Итого			668	20,93	21,93	75,58	580,40	38,82
Полдник								
2016	311	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (* говяжья печень, * крупа рисовая , * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная)	40	5,23	2,05	5,95	62,26	3,71
2016	311	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ, БЕЗ ЯЙЦА (аллергики) (* говяжья печень, * крупа рисовая , * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * крахмал картофельный, * соль йодированная)	40	4,81	2,88	6,54	70,50	3,68
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	28,78	153,35	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)	140	3,65	3,51	15,44	108,06	0,98
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (аллергики) (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,06	0,10	3,75	17,04	1,20
		* ШОКОЛАД (* шоколад "алёнка")	15	1,07	4,90	8,58	82,72	0,00
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			245	13,93	12,94	58,75	406,39	4,69
Всего				47,45	45,87	215,90	1 459,36	56,71