

Утверждаю

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

МЕНЮ  
6 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               | 161           | * СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ<br>(* молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * макаронные изделия (вермишель), **масло сладко-сливочное несоленое, * сахар песок, * соль йодированная)                                                        | 180    | 5,68              | 4,96    | 17,39        | 137,22                          | 0,75           |
| 1996               | 148           | * СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ (аллергики)<br>(* макаронные изделия (вермишель), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная, вода питьевая, * петрушка сушеная)                                                     | 200    | 2,29              | 4,12    | 15,17        | 108,25                          | 1,10           |
| 1996               | 642 ТТК       | * КАКАО С МОЛОКОМ<br>(* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)                                                                                                                                            | 180    | 4,77              | 3,67    | 21,09        | 136,06                          | 0,70           |
| 1996               | 627 628 ТТК   | * ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергики)<br>(* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)                                                                                                                                          | 180    | 0,19              | 0,00    | 4,88         | 20,31                           | 0,04           |
| 1997               | 1             | *ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ<br>(* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                          | 35/5   | 2,73              | 4,64    | 18,82        | 129,61                          | 0,00           |
| 1996               |               | * ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (аллергики)<br>(* батон нарезной йодированный)                                                                                                                                                                    | 45     | 3,47              | 1,22    | 24,21        | 123,75                          | 0,00           |
| Итого              |               |                                                                                                                                                                                                                                                 | 400    | 13,18             | 13,27   | 57,30        | 402,89                          | 1,45           |
| II Завтрак         |               |                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                   |         |              |                                 |                |
| 1996               | таб№ 24       | * ЯБЛОКИ<br>(* яблоки)                                                                                                                                                                                                                          | 153    | 0,61              | 0,61    | 14,99        | 71,88                           | 24,47          |
| 1996               | таб№ 24       | * ГРУШИ (аллергики)<br>(* груша)                                                                                                                                                                                                                | 150    | 0,60              | 0,45    | 15,45        | 70,50                           | 7,50           |
| 2021               | ТТК           | * НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ<br>(* напиток витаминизированный (концентрат) витошка, вода питьевая)                                                                                                                                              | 50     | 0,00              | 0,00    | 4,85         | 19,50                           | 5,00           |
| 1996               | 627 628 ТТК   | * ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергики)<br>(* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)                                                                                                                                          | 50     | 0,10              | 0,00    | 1,48         | 6,30                            | 0,02           |
| Итого              |               |                                                                                                                                                                                                                                                 | 203    | 0,61              | 0,61    | 19,84        | 91,38                           | 29,47          |
| Обед               |               |                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                   |         |              |                                 |                |
| 1996               | 131 114       | * СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ<br>(* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр.свинина окорок д/п, * яйца куриные (шт.), * петрушка сушеная)         | 200/18 | 5,34              | 6,10    | 15,56        | 139,17                          | 7,77           |
| 1996               | 131 114       | * СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ БЕЗ ЯЙЦА (аллергики)<br>(* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр.свинина окорок д/п, * петрушка сушеная)          | 200/18 | 5,21              | 5,92    | 15,66        | 137,47                          | 8,36           |
| 1996               | 131 114       | * СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)<br>(* картофель, * лук репчатый, * морковь, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * полуфабр.говяд. д/п, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная, * петрушка сушеная) | 200/18 | 5,90              | 3,60    | 15,58        | 118,54                          | 7,88           |
| 1996               | 375           | * БЕФСТРОГАНОВ<br>(* полуфабр.свинина окорок д/п, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * мука пшеничная высш.сорт, * сметана 15% жирности, * соль йодированная)                                                                  | 70     | 8,93              | 15,52   | 3,78         | 191,84                          | 0,68           |
| 1996               | 375           | * БЕФСТРОГАНОВ БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики)<br>(* полуфабр.свинина окорок д/п, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * соль йодированная)                                                   | 50/50  | 13,00             | 19,86   | 4,68         | 251,33                          | 0,98           |
| 1996               | 375           | * БЕФСТРОГАНОВ (аллергики)<br>(* полуфабр.говяд. д/п, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * мука пшеничная высш.сорт, * сметана 15% жирности, * соль йодированная)                                                              | 35/35  | 10,94             | 9,41    | 3,80         | 143,65                          | 0,69           |
| 1996               | 482           | *КАПУСТА ТУШЁНАЯ<br>(* капуста белокочанная, **масло сладко-сливочное несоленое, * морковь, * лук репчатый, *томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * соль йодированная)                                                    | 130    | 3,03              | 3,93    | 12,73        | 100,16                          | 27,54          |
| 1996               | 482           | *КАПУСТА ТУШЁНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ,БЕЗ ТОМАТА (аллергики)<br>(* капуста белокочанная, * масло подсолнечное рафинированое, * морковь, * лук репчатый, * сахар песок, * соль йодированная, * мука пшеничная высш.сорт)                        | 130    | 2,87              | 5,03    | 12,42        | 108,04                          | 26,95          |
| 1996               | Таб№ 24       | * ПОМИДОР СВЕЖИЙ<br>(* томаты парниковые)                                                                                                                                                                                                       | 30     | 0,33              | 0,06    | 1,15         | 7,26                            | 7,56           |
| 1996               | таб№ 24       | * ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики)<br>(* огурцы парниковые)                                                                                                                                                                                            | 35     | 0,24              | 0,03    | 0,87         | 4,85                            | 3,47           |
| 1996               | 91 ТТК        | * КОМПОТ ИЗ КУРАГИ<br>(* сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, * лимонная кислота, * сахар песок)                                                                                                                              | 180    | 0,58              | 0,03    | 10,54        | 45,31                           | 0,18           |
| 1996               |               | * ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(* хлеб дарницкий 1с 0,65)                                                                                                                                                                                                     | 38     | 2,51              | 0,42    | 16,96        | 78,35                           | 0,00           |
| Итого              |               |                                                                                                                                                                                                                                                 | 666    | 20,72             | 26,06   | 60,72        | 562,09                          | 43,73          |
| Полдник            |               |                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                   |         |              |                                 |                |
| 2002               | 86            | * САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ С ЯЙЦОМ<br>(* картофель, * морковь, * лук репчатый, * горошек зеленый консервы, * огурцы парниковые, * масло подсолнечное рафинированое, * яйца куриные (шт.))                                          | 155/30 | 6,32              | 18,24   | 15,27        | 250,53                          | 8,31           |
| 2002               | 86            | * САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ БЕЗ ЯЙЦА (аллергики)<br>(* картофель, * морковь, * лук репчатый, * горошек зеленый консервы, * огурцы парниковые, * масло подсолнечное рафинированое)                                                   | 185    | 3,05              | 17,85   | 18,01        | 245,18                          | 9,84           |
| 2016               | 418           | * СОК ФРУКТОВЫЙ<br>(* сок "мой")                                                                                                                                                                                                                | 200    | 0,00              | 0,00    | 23,00        | 92,00                           | 12,00          |
| 1996               | таб№ 24       | * ГРУШИ (аллергики)<br>(* груша)                                                                                                                                                                                                                | 200    | 0,80              | 0,60    | 20,60        | 94,00                           | 10,00          |
| 1996               |               | * ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ<br>(* батон нарезной йодированный)                                                                                                                                                                                | 25     | 1,92              | 0,67    | 13,40        | 68,48                           | 0,00           |
| Итого              |               |                                                                                                                                                                                                                                                 | 410    | 8,24              | 18,91   | 51,67        | 411,01                          | 20,31          |
| Всего              |               |                                                                                                                                                                                                                                                 |        | 42,75             | 58,85   | 189,53       | 1 467,37                        | 94,96          |