

Утверждаю

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

МЕНЮ
6 мая 2025 г.
Сад 10 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа рисовая , * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	4,42	2,50	25,46	137,26	0,50
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* крупа рисовая , вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	200/5	1,75	5,00	23,16	139,71	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	3,84	3,01	14,63	100,62	9,16
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергики) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	200	0,19	0,00	5,53	22,89	0,04
1997	1	* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	40/7	3,15	6,01	21,62	155,05	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (аллергики) (* батон нарезной йодированный)	45	3,47	1,22	24,21	123,75	0,00
Итого			427	11,41	11,52	61,71	392,93	9,66
II Завтрак								
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	162	4,21	4,05	17,82	124,72	1,13
2008		* БАНАН СВЕЖИЙ (аллергики) (* банан)	170	2,55	0,85	35,70	163,20	17,00
Итого			162	4,21	4,05	17,82	124,72	1,13
Обед								
1996	75	ИКРА МОРКОВНАЯ (* морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * лимонная кислота, *томатная паста, * сахар песок, * соль йодированная)	65	0,92	4,93	5,42	70,45	1,99
1966	75	*ИКРА МОРКОВНАЯ БЕЗ ТОМАТА (аллергики) (* морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * лимонная кислота, * сахар песок, * соль йодированная)	65	1,01	4,61	6,11	70,88	1,82
1996	132	* СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * горошек зеленый консервы, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана обережье, * петрушка сушеная, * полуфабр.говяд. д/п)	200/6	3,41	4,87	8,80	93,04	6,89
1996	132	* СУП ИЗ ОВОЩЕЙ БЕЗ СМЕТАНЫ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики) (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * горошек зеленый консервы, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр.говяд. д/п)	200/7	3,45	4,66	9,05	92,18	7,60
1996	401	* ГУЛЯШ (* полуфабр.свинина окорок д/п, *масло подсолнечное рафинированое, * лук репчатый, *томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	40/40	9,65	13,93	2,87	176,76	0,90
1996	401	* ГУЛЯШ (аллергики) (* полуфабр.говяд. д/п, *масло подсолнечное рафинированое, * лук репчатый, *томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	35/40	10,76	6,62	2,45	112,47	0,82
1996	401	* ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ БЕЗ ТОМАТА (аллергики) (* полуфабр.свинина окорок д/п, *масло подсолнечное рафинированое, * лук репчатый, вода питьевая, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	40/40	9,45	13,99	2,02	173,09	0,32
1996	273 469	* СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия спагетти, вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	140	4,43	3,82	30,56	173,79	0,00
1996	469	* СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* макаронные изделия спагетти, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	140	4,61	5,34	32,01	193,95	0,00
1996	591	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., * сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	27,81	110,39	0,00
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (аллергики) (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * лимонная кислота, * сахар песок)	180	0,07	0,12	5,84	25,68	1,40
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	15	1,16	0,41	8,07	41,25	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,51	0,42	16,94	78,24	0,00
Итого			724	22,08	28,38	100,47	743,92	9,78
Полдник								
1996	297 ТТК	* ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЁННЫЙ) С ПОВИДЛОМ (* творог 5,0% жирности, * крупа манная, * сахар песок, * яйца куриные (шт.), * виноград сушеный (изюм), **масло сладко-сливочное несоленое, *ванилин, * сухари панировочные, * сметана обережье, * повидло, * масло подсолнечное рафинированое)	140/10	15,29	11,45	38,97	319,80	0,23
1996	286	*ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ (аллергики) (* капуста белокочанная, * морковь, * картофель, * лук репчатый, * горошек зеленый консервы, * масло подсолнечное рафинированое, * крахмал картофельный, * крупа манная, * сухари панировочные, * соль йодированная)	170	5,75	18,09	32,99	316,79	14,96
1996	627 628 629	* ЧАЙ С САХАРОМ И С ЛИМОНОМ (* чай черный байховый, * сахар песок, * лимон, вода питьевая)	150/7	0,22	0,01	5,07	22,42	1,15
1996	627 628 629	* ЧАЙ С САХАРОМ БЕЗ ЛИМОНА (аллергики) (* чай черный байховый, * сахар песок, вода питьевая)	150	0,13	0,00	4,87	19,99	0,03
Итого			307	15,51	11,46	44,04	342,22	1,38
Всего				53,21	55,41	224,04	1 603,79	21,95