

Утверждаю

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

МЕНЮ
7 февраля 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								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр белорусское золото)	24	5,95	6,42	0,00	80,88	0,17
1996	357	* СВИНИНА ОТВАРНАЯ (аллергии) (* 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	10,83	13,31	1,98	170,91	0,16
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергии) (* 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)	51	0,35	0,05	1,27	7,09	5,06
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)	23	1,78	0,67	11,56	59,77	0,00
Итого			388	19,08	20,45	19,88	339,65	5,43
II Завтрак								
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,60	3,83	7,20	81,19	0,82
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергии) (* груша)	40	0,16	0,12	4,12	18,80	2,00
Итого			150	4,60	3,83	7,20	81,19	0,82
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)	200/13	4,44	6,18	7,33	103,33	9,97
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ,БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергии) (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр.свинина окорок д/п, * петрушка сушеная)	200/10	3,95	4,90	7,38	90,39	10,44
1996	416	* ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ (* полуфабр.свинина окорок д/п, * лук репчатый, * батон нарезной , * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло подсолнечное рафинированое, * сухари панировочные, * соль йодированная)	70	10,08	13,88	10,41	207,36	0,33
1996	416	* ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ БЕЗ МОЛОКА (аллергии) (* полуфабр.свинина окорок д/п, * батон нарезной , вода питьевая, * лук репчатый, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированое)	70	9,67	14,41	8,82	203,95	0,27
1996	416	* ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии) (* полуфабр.говяд. д/п, * батон нарезной, * молоко пастер. 2,5% жирности, * лук репчатый, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированое)	70	11,51	7,93	10,75	159,44	0,33
1996	553	* СОУС СМЕТАННЫЙ (* сметана 15% жирности, * соль йодированная, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	40	0,69	2,85	2,05	36,70	0,02
1996	537	* СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ (аллергии) (вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	40	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	4,04	39,48	226,66	0,00
1996	463 таб№ 4	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергии) (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	130	7,49	6,30	39,18	245,27	0,00
1996	таб№. 24	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (* томаты парниковые)	28	0,31	0,06	1,08	6,80	7,08
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергии) (* огурцы парниковые)	30	0,21	0,03	0,74	4,16	2,97
1997	773 ТТК	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (* шиповник сухой, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,40	0,16	10,45	52,30	52,63
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергии) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,19	0,00	4,88	20,31	0,04
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	44	2,91	0,48	19,64	90,72	0,00
Итого			705	26,41	27,65	90,44	723,87	70,03
Полдник								
2004	389	* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) (* рыба минтай потрошённая обезглавленная, * батон нарезной , вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	50	7,14	2,30	4,39	67,04	0,30
2004	389	* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергии) (* рыба минтай потрошённая обезглавленная, * батон нарезной , вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	50	7,26	1,62	4,86	63,30	0,30
2008		ВАФЛИ (* вафли с жировыми начинками)	39	1,55	10,84	25,17	205,24	0,00
2010	80	* ОВОЩНОЕ ПЮРЕ (аллергии) (* пюре овощное сады придонья)	120	0,00	0,00	5,40	24,00	1,92
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,12	0,00	0,02	0,57	0,02
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (* батон нарезной)	12	0,93	0,35	6,02	31,13	0,00
Итого			251	9,74	13,49	35,60	303,98	0,32
Всего				59,83	65,42	153,12	1 448,69	76,60