

Утверждаю

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

МЕНЮ
7 марта 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)	22	5,44	5,88	0,00	74,05	0,15
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	10,84	13,08	1,99	168,76	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	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)	27	2,10	0,79	13,66	70,64	0,00
Итого			339	18,55	19,75	20,72	334,45	0,35
II Завтрак								
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	151	4,62	3,84	7,23	81,52	0,82
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергии) (* груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
Итого			151	4,62	3,84	7,23	81,52	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)	200/16	4,94	6,63	7,18	108,66	9,86
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	3,92	4,90	7,06	88,90	10,28
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	10,09	13,90	10,43	207,51	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	14,42	8,82	203,96	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	11,44	7,94	10,37	157,74	0,33
1996	553	* СОУС СМЕТАННЫЙ (* сметана 15% жирности, * соль йодированная, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	40	0,68	2,79	2,04	36,03	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	4,52	39,48	230,92	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	5,82	39,18	240,92	0,00
1996	таб№. 24	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (* томаты парниковые)	37	0,41	0,07	1,41	8,88	9,25
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергии) (* огурцы парниковые)	30	0,21	0,03	0,75	4,23	3,02
1997	773 ТТК	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (* шиповник сухой, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,40	0,16	10,45	52,30	52,64
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)	41	2,72	0,45	18,41	85,05	0,00
Итого			714	26,82	28,52	89,40	729,35	72,10
Полдник								
2004	389	* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) (* рыба минтай потрошёная обезглавленная, * батон нарезной , вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	40	5,70	1,80	3,52	53,29	0,24
2004	389	* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергии) (* рыба минтай потрошёная обезглавленная, * батон нарезной , вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	45	5,88	1,54	4,86	57,06	0,24
2008		ВАФЛИ (* вафли с жировыми начинками)	78	3,12	21,82	50,66	413,10	0,00
2010	80	* ОВОЩНОЕ ПЮРЕ (аллергии) (* пюре овощное сады придонья)	65	0,00	0,00	2,93	13,00	1,04
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			280	9,87	23,97	60,22	498,09	0,26
Всего				59,86	76,08	177,57	1 643,41	73,53