

Утверждаю

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

МЕНЮ
7 апреля 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 ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* овсяные хлопья "геркулес", * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	5,04	3,51	18,81	126,61	0,52
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫЙ (аллергики) (* овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	180/10	2,39	10,89	15,86	170,97	0,00
1997	763 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,01	3,24	15,65	107,45	0,69
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)	35/5	2,73	4,68	17,49	123,52	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (аллергики) (* батон нарезной)	40	3,08	1,16	20,04	103,60	0,00
Итого			400	11,78	11,43	51,95	357,58	1,21
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
2021	ТТК	* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (* 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) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	50	0,10	0,00	1,48	6,30	0,02
Итого			250	0,00	0,00	27,85	111,50	17,00
Обед								
2016	54	* ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) (* икра из кабачков консервированная(для детского питания))	41	0,00	2,79	2,79	35,89	1,15
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики) (* огурцы парниковые)	40	0,28	0,04	0,99	5,54	3,96
1996	129	* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ,СО СМЕТАНОЙ (* * картофель, * крупа перловая, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * полуфабр.свинина окорок д/п, * петрушка сушеная)	200/10	4,55	5,72	13,54	122,90	5,46
1996	129	* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ,СО СМЕТАНОЙ (аллергики) (* * картофель, * крупа перловая, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * полуфабр.говяд. д/п, * петрушка сушеная)	200/10	5,16	4,58	13,25	113,59	5,51
1996	129	* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СВИНИНОЙ, БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики) (* * картофель, * крупа перловая, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр.свинина окорок д/п)	200/10	4,87	6,87	17,19	149,37	5,96
1996	330	* ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (*рыба минтай филе, * лук репчатый, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	75	11,53	8,45	5,86	144,55	0,76
1996	330	* ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ БЕЗ МОЛОКА,ЯЙЦА (аллергики) (* рыба минтай потрошённая обезглавленная, *рыба минтай филе, * лук репчатый, вода питьевая, * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	75	11,38	8,45	5,61	143,12	1,07
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* * картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	160	3,67	4,97	21,06	143,65	9,83
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ БЕЗ МОЛОКА,С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* * картофель, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	160	2,33	5,32	18,97	133,23	9,60
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,16	0,00	4,87	20,12	0,03
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (* батон нарезной)	15	1,14	0,43	7,42	38,36	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,51	0,42	16,96	78,32	0,00
Итого			719	23,56	22,78	72,50	583,79	17,23
Полдник								
2016	102	*КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, *ванилин, * масло подсолнечное рафинированое, * разрыхлитель теста)	75	4,93	8,08	50,01	292,40	0,04
2017	124	*КОРЖИКИ БЕЗМОЛОЧНЫЕ БЕЗ ЯЙЦА,МОЛОКА,С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая)	75	4,20	12,08	49,09	321,99	0,00
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ КЕФИР (* кефир 3,2 % жирности)	183	5,50	5,87	7,34	104,58	1,28
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (аллергики) (* виноград сушеный (изюм), * сахар песок, вода питьевая)	180	0,27	0,06	9,60	40,45	0,00
Итого			258	10,43	13,95	57,35	396,98	1,32
Всего				45,77	48,16	209,65	1 449,85	36,76