

Утверждаю

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

МЕНЮ

7 мая 2025 г.

Сад 10 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
1996	255	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок, * соль йодированная)	180	7,99	3,31	35,13	203,45	0,50
1996	463 таб№ 4	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергии) (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	180/6	9,99	7,73	52,26	321,32	0,00
1996	627	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	185	0,16	0,00	4,97	20,51	0,03
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	31	2,42	0,85	16,90	86,38	0,00
Итого			396	10,57	4,16	57,00	310,34	0,53
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* БАНАН СВЕЖИЙ (* банан)	123	1,85	0,62	25,83	118,08	12,30
2021	ТТК	* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (* напиток витаминизированный (концентрат) витошка, вода питьевая)	50	0,00	0,00	4,85	19,50	5,00
1996	627 таб 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергии) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	50	0,07	0,00	1,30	5,48	0,01
Итого			173	1,85	0,62	30,68	137,58	17,30
Обед								
1996	40	* САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (* огурцы парниковые, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	50	0,32	3,05	1,15	33,42	4,61
1996	131	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ(МИНТАЙ) (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * рыба минтай потрошёная обезглавленная)	200/23	6,31	2,56	15,40	110,26	7,92
1996	131	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВИНИНОЙ (аллергии) (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр.свинина окорок д/п)	200/20	6,93	7,90	15,53	161,83	8,30
2010	ТТК	* ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (* полуфабр.свинина окорок д/п, * капуста белокочанная, * крупа рисовая , * яйца куриные (шт.), * лук репчатый, * морковь, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	200	16,15	27,62	14,34	372,26	20,24
2010	ТТК	* ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ БЕЗ ЯЙЦА (аллергии) (* полуфабр.свинина окорок д/п, * капуста белокочанная, * крупа рисовая , * лук репчатый, * морковь, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	200	15,53	26,96	14,62	364,97	21,68
2010	ТТК	* ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии) (* полуфабр.говяд. д/п, * капуста белокочанная, * крупа рисовая , * яйца куриные (шт.), * лук репчатый, * морковь, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	200	18,23	17,85	14,29	290,54	20,24
1996	528	*СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (*масло сладко-сливочное несоленое, * мука пшеничная высш.сорт, *томатная паста, * морковь, * лук репчатый, * сахар песок, * соль йодированная)	50	0,43	0,87	3,24	22,61	0,48
2012	363	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергии) (вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	50	0,23	2,61	1,60	30,82	0,00
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (* слива сушеная (чернослив), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	180	0,27	0,08	11,53	49,15	0,14
1996	647,ТТ К	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (аллергии) (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,06	0,10	5,69	24,78	1,20
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	22	1,73	0,61	12,07	61,70	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	32	2,08	0,35	14,05	64,92	0,00
Итого			757	27,29	35,14	71,78	714,32	33,39
Полдник								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр белорусское золото)	16	3,97	4,29	0,00	54,01	0,11
1996	357	* СВИНИНА ОТВАРНАЯ (аллергии) (* полуфабр.свинина окорок д/п, * морковь, * лук репчатый, * соль йодированная)	15	3,77	4,27	0,12	54,58	0,06
1996	685 таб 687 ТТК	ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С МОЛОКОМ СГУЩЁННЫМ (* мука пшеничная высш.сорт, **масло сладко-сливочное несоленое, * сахар песок, * дрожжи, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная, * молоко пастер. 2,5% жирности, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, * масло подсолнечное рафинированое)	75	7,30	7,14	45,34	274,36	0,15
1996	685 таб 687	* ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ГРУШЕЙ,БЕЗ ЯЙЦА (аллергии) (* мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое, * сахар песок, * дрожжи, * крахмал картофельный, * соль йодированная, * груша)	75	4,20	8,34	41,68	259,15	0,90
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	169	5,21	4,34	8,16	92,01	0,93
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (аллергии) (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * сахар песок)	170	0,06	0,10	3,75	17,04	1,20
Итого			260	16,48	15,77	53,50	420,38	1,19
Всего				56,19	55,69	212,96	1 582,62	52,41