

Утверждаю

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

МЕНЮ
9 июня 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	5,07	3,53	18,86	127,11	0,52
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ(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
1996	642 ТТК	* КАКАО - НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ, С МОЛОКОМ (* какао - напиток с витаминами, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	200	3,83	3,00	14,62	100,48	9,16
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергики) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	200	0,19	0,00	5,37	22,25	0,04
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленное)	32/10	2,56	8,20	17,36	154,99	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (аллергики) (* батон нарезной йодированный)	40	3,08	1,08	21,52	110,00	0,00
Итого			422	11,46	14,73	50,84	382,58	9,68
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
Итого			200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Обед								
к/к	к/к	* САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ (* морковь, * яблоки, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированое)	60	0,57	5,09	4,65	67,56	1,69
к/к	к/к	* САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ГРУШЕЙ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ (аллергики) (* морковь, * груша, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированое)	60	0,58	5,08	5,16	69,33	1,10
1996	138	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, КУРОЙ (* картофель, * фасоль,зерно, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * филе грудки цб, * петрушка сушеная)	200/16	9,38	3,07	14,92	126,47	5,23
1996	138	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, СВИНИНОЙ (аллергики) (* картофель, * фасоль,зерно, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр.свинина окорок д/п, * петрушка сушеная)	200/15	8,07	6,93	14,40	154,36	5,44
2004	481	* ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ (* полуфабр.свинина окорок д/п, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, *томатная паста, * соль йодированная)	80/50	11,83	15,72	10,90	234,16	0,58
2004	481	* ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА В СОУСЕ БЕЗ СМЕТАНЫ, ТОМАТА (аллергики) (* полуфабр.свинина окорок д/п, * батон нарезной йодированный, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	80/50	10,75	13,96	9,52	208,66	0,00
2004	481	* ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ (аллергики) (* полуфабр.говяд. д/п, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, *томатная паста, * соль йодированная)	80/50	13,44	8,14	11,01	171,39	0,58
1996	463та бл4	* РИС ОТВАРНОЙ (* крупа рисовая , **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, вода питьевая)	130	3,14	3,52	34,17	172,31	0,00
1996	463 табл4	* РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* крупа рисовая , вода питьевая, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	130	3,09	5,11	34,11	186,16	0,00
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (* огурцы соленые)	10	0,28	0,00	0,30	1,21	0,52
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики) (* огурцы парниковые)	30	0,21	0,03	0,74	4,16	2,97
1996	588 ТТК	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (* сухофрукты (смесь), вода питьевая, * лимонная кислота, * сахар песок)	180	0,34	0,05	11,73	49,38	0,16
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (аллергики) (вода питьевая, * сахар песок, * смесь компотная из замороженных ягод)	180	0,06	0,10	2,79	13,17	1,20
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	16,96	78,33	0,00
Итого			779	29,21	28,28	101,70	770,67	8,18
Полдник								
1996	685 695 734	ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко- сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * дрожжи, * творог 5,0% жирности, *ванилин, * масло подсолнечное рафинированое)	100	10,61	5,28	46,97	277,94	0,17
1996	665 695 735	* ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ГРУШАМИ, БЕЗ ЯЙЦА(аллергики) (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * груша)	75	4,15	9,26	38,44	254,09	0,60
1996	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	148	3,86	3,71	16,31	114,20	1,04
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
Итого			248	14,47	8,99	63,28	392,14	1,21
Всего				55,14	52,00	238,82	1 637,39	31,07