

Утверждаю

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

МЕНЮ
2 июля 2025 г.
Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
1996	255	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * молоко пастер 2.5% жирности, * сахар песок, * соль йодированная)	180	8,04	3,35	35,17	204,11	0,50
1996	463 таб№ 4	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергики) (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	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)	37	2,87	1,01	20,09	102,67	0,00
Итого			402	11,07	4,36	60,23	327,29	0,53
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	205	0,82	0,82	20,08	96,32	32,79
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	206	0,82	0,62	21,22	96,82	10,30
2021	ТТК	* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (* напиток витаминизированный (концентрат) впиток, 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			255	0,82	0,82	24,93	115,82	37,79
Обед								
1996	40	* САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (* огурцы парниковые, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	60	0,40	3,66	1,43	40,40	5,71
1996	131	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ(МИНТАЙ) (* картофель молодой, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, петрушка сушеная, * рыба минтай (отрабильная обезжиренная)	200/22	6,19	2,56	15,40	109,70	7,90
2010	ТТК	* ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (* полуфабр свинина охорок д/л, * капуста белокочанная, * крупа рисовая, * яйца куриные (шт), * лук репчатый, * морковь, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	180	14,56	24,88	12,91	330,50	18,23
2010	ТТК	* ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ БЕЗ ЯЙЦА (аллергики) (* полуфабр свинина охорок д/л, * капуста белокочанная, * крупа рисовая, * лук репчатый, * морковь, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	185	13,97	24,50	13,12	325,56	20,08
2010	ТТК	* ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики) (* полуфабр говяд д/л, * капуста белокочанная, * крупа рисовая, * яйца куриные (шт), * лук репчатый, * морковь, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	180	18,23	17,50	13,09	282,60	17,93
1996	528	* СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (* масло сладко-сливочное несолёное, * мука пшеничная высш сорт, * томатная паста, * морковь, * лук репчатый, * сахар песок, * соль йодированная)	50	0,43	0,90	3,24	22,89	0,48
2012	363	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергики) (вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированное, * мука пшеничная высш сорт, * соль йодированная)	50	0,25	2,46	1,72	29,91	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		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	27	2,05	0,72	14,35	73,33	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0.65)	41	2,73	0,45	18,45	85,20	0,00
Итого			760	26,63	33,25	77,31	711,17	32,46
Полдник								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр белорусское золото)	15	3,75	4,05	0,00	51,01	0,11
1996	357	* СВИНИНА ОТВАРНАЯ (аллергики) (* полуфабр свинина охорок д/л, * морковь, * лук репчатый, * соль йодированная)	15	3,77	4,27	0,12	52,94	0,06
1996	685 687 ТТК	ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С МОЛОКОМ СГУЩЁННЫМ (* мука пшеничная высш сорт, * масло сладко-сливочное несолёное, * сахар песок, * дрожжи, * яйца куриные (шт), * соль йодированная, * молоко пастер 2.5% жирности, * молоко сгущенное с сахаром 8.5% жирности, * масло подсолнечное рафинированное)	75	7,16	7,11	44,43	270,20	0,15
1996	685 687	* ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ГРУШЕЙ, БЕЗ ЯЙЦА (аллергики) (* мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированное, * сахар песок, * дрожжи, * крахмал картофельный, * соль йодированная, * груша)	75	4,20	8,34	41,68	259,15	0,90
1996	644	* МОЛОКО КИПАЧЁНОЕ (* молоко пастер 2.5% жирности)	172	5,29	4,40	8,28	93,46	0,94
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (аллергики) (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * сахар песок)	170	0,06	0,10	3,75	17,04	1,20
Итого			262	16,20	15,56	52,71	414,67	1,20
Всего				54,72	53,99	215,18	1 568,95	71,98