

Утверждаю

Заведующий  
"МБДОУ № 11"  
/Вяжевич О.В./

# МЕНЮ

1 апреля 2025 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)</small>	180	6,41	6,51	21,31	170,77	0,88
2012	398	ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ <small>(чай черный байховый, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)</small>	200	0,20	0,00	16,00	44,20	1,28
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ <small>(сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)</small>	65	7,84	10,21	18,20	196,99	0,13
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>14,45</b>	<b>16,72</b>	<b>55,51</b>	<b>411,96</b>	<b>2,29</b>
<b>II Завтрак</b>								
2007	123	НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ <small>(вишня, сахар песок, вода питьевая)</small>	190	0,06	0,01	11,79	47,78	0,44
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>11,79</b>	<b>47,78</b>	<b>0,44</b>
<b>Обед</b>								
2007	41	УХА СТОЛИЧНАЯ <small>(рыба горбуша потрошенная с головой, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, пшено, укроп, соль йодированная)</small>	165	7,77	3,66	9,76	103,09	4,36
2008	272	КОТЛета МЯСНАЯ <small>(говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	75	12,94	13,95	3,03	189,07	0,02
2008	368(а)	СОУС МОЛОЧНЫЙ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)</small>	25	0,59	1,29	9,01	22,00	0,00
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ <small>(крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	190	2,92	5,11	9,71	182,35	0,00
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ <small>(свекла, горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)</small>	70	0,95	7,07	3,87	82,88	1,98
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	200	0,00	0,00	23,37	93,42	0,00
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)</small>	50	2,00	0,90	13,80	66,00	0,10
<b>Итого</b>			<b>775</b>	<b>27,17</b>	<b>31,98</b>	<b>72,55</b>	<b>738,81</b>	<b>6,46</b>
<b>Полдник</b>								
2008	154	ПРЯНИКИ <small>(пряники заварные)</small>	48	2,50	2,10	11,35	153,70	0,00
2004	252	СНЕЖОК <small>(напиток кисломолочный сладкий ("снежок"))</small>	220	5,60	6,90	27,80	116,70	1,76
<b>Итого</b>			<b>268</b>	<b>8,10</b>	<b>9,00</b>	<b>39,15</b>	<b>270,40</b>	<b>1,76</b>
<b>Ужин</b>								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, джем, масло подсолнечное рафинированное)</small>	210/40	31,83	22,30	39,76	489,65	5,24
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	200	0,20	0,10	17,20	71,30	0,00
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ <small>(банан)</small>	107	1,55	0,51	21,79	99,58	4,28
<b>Итого</b>			<b>557</b>	<b>33,58</b>	<b>22,91</b>	<b>78,75</b>	<b>660,53</b>	<b>9,52</b>
<b>Всего</b>				<b>83,36</b>	<b>80,62</b>	<b>257,75</b>	<b>2 129,48</b>	<b>20,47</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Ганина А. А.

Повар \_\_\_\_\_