

Утверждаю

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

МЕНЮ
10 апреля 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,30	5,10	23,90	184,80	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	200	0,20	0,00	16,00	44,20	1,28
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	70	8,26	10,76	19,17	207,46	0,14
Итого			470	13,76	15,86	59,07	436,46	1,42
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	109	2,70	3,00	13,05	89,30	19,00
Итого			109	2,70	3,00	13,05	89,30	19,00
Обед								
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (куриная грудка, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, укроп)	200	9,40	2,66	6,54	89,75	4,13
2002	120	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, томатная паста, соль йодированная)	90	5,90	7,02	17,45	121,91	8,18
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	125	4,80	4,41	21,55	144,31	0,00
2011	12	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное)	40	1,14	3,35	4,22	43,75	1,50
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, вода питьевая, сухофрукты (смесь))	200	0,00	0,00	11,74	46,91	0,00
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	30	2,00	0,90	13,80	66,00	0,10
Итого			685	23,24	18,34	75,30	512,63	13,91
Полдник								
2004	252	СНЕЖОК (напиток кисломолочный сладкий ("снежок"))	214	6,60	7,00	24,25	189,20	0,09
2008	153	ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
Итого			234	7,16	7,66	39,71	260,00	0,09
Ужин								
2008	333	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия 1 сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сыр российский)	50	5,81	6,55	26,58	188,99	0,02
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сахар песок, вода питьевая, сушеные абрикосы без косточки (курага))	200	0,23	0,01	13,99	57,13	0,07
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	40	2,60	1,20	18,40	88,00	0,20
Итого			290	8,64	7,76	58,97	334,12	0,29
Всего				55,50	52,62	246,10	1 632,51	34,71

Старшая медицинская сестра _____ Ганина А. А.

Повар _____