

Утверждаю

Заведующий

"МБДОУ № 11"

/Вяжевич О.В./

# МЕНЮ

11 марта 2025 г.

## Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	186	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,90	5,50	22,30	158,70	0,62
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	205	3,61	3,19	15,55	97,13	0,59
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	45	3,15	4,46	19,43	142,85	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>11,66</b>	<b>13,15</b>	<b>57,28</b>	<b>398,68</b>	<b>1,21</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (виноград)	94	0,54	0,54	14,02	65,55	2,25
<b>Итого</b>			<b>94</b>	<b>0,54</b>	<b>0,54</b>	<b>14,02</b>	<b>65,55</b>	<b>2,25</b>
<b>Обед</b>								
2008	36	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (говядина б/к, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, томатная паста, соль йодированная, укроп)	200	6,22	7,15	6,91	120,86	4,72
2012	377	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ (компот консервированный, сахар песок, вода питьевая)	200	0,20	0,10	22,70	90,10	1,80
2012	261	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности)	90	21,19	3,80	8,85	153,76	0,52
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	38	2,00	0,90	13,80	66,00	0,10
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,24	5,64	16,95	127,65	8,45
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное)	80	0,57	6,24	1,79	65,52	2,95
<b>Итого</b>			<b>738</b>	<b>32,42</b>	<b>23,83</b>	<b>71,00</b>	<b>623,89</b>	<b>18,54</b>
<b>Полдник</b>								
2008	154	ПРЯНИКИ (пряники заварные)	41	3,30	1,90	15,25	151,20	0,00
2008	7	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ (йогурт 2,5% жирности)	225	4,80	7,10	23,90	113,10	1,74
<b>Итого</b>			<b>266</b>	<b>8,10</b>	<b>9,00</b>	<b>39,15</b>	<b>264,30</b>	<b>1,74</b>
<b>Ужин</b>								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	205	4,51	8,97	22,50	192,11	30,03
2008	441	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,60	0,80	19,30	79,20	0,00
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)		2,60	0,60	14,00	85,70	0,00
2005	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	18	5,00	4,50	6,90	61,30	2,46
<b>Итого</b>			<b>423</b>	<b>12,71</b>	<b>14,87</b>	<b>62,70</b>	<b>418,31</b>	<b>32,49</b>
<b>Всего</b>				<b>65,43</b>	<b>61,39</b>	<b>244,15</b>	<b>1 770,73</b>	<b>56,23</b>

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

Повар \_\_\_\_\_