

Утверждаю

Заведующий

"МБДОУ № 11"

/Вяжевич О.В./

МЕНЮ

11 апреля 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		
Завтрак								
2012	168	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа кукурузная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая)	180	5,20	5,10	23,20	160,90	0,62
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	50	3,53	6,47	21,76	159,94	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	2,87	2,48	24,55	132,66	0,99
Итого			430	11,60	14,05	69,51	453,50	1,61
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	204	2,70	3,00	13,05	90,30	4,20
Итого			204	2,70	3,00	13,05	90,30	4,20
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (говядина б/к, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, масло подсолнечное рафинированное)	200	7,10	7,76	14,00	154,41	6,98
2012	247	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (рыба треска филе, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	105	4,54	4,86	8,48	115,63	2,05
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,22	4,78	16,88	119,43	8,43
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	55	2,60	1,20	18,40	88,00	0,20
2011	378	КОМПОТ ИЗ СВЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ (вишня, сахар песок, вода питьевая)	200	0,08	0,02	14,70	59,68	0,60
Итого			690	16,54	18,62	72,46	537,15	18,26
Полдник								
2008	152	ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	22	1,00	3,00	13,25	79,60	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	27,85	111,37	0,00
Итого			222	1,00	3,00	41,10	190,97	0,00
Ужин								
2012	92	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	5,70	6,40	17,60	146,30	0,62
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,20	0,00	18,35	60,20	0,04
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), дрожжи)	60	5,92	6,14	43,79	254,15	0,18
Итого			460	11,82	12,54	79,74	460,65	0,84
Всего				43,66	51,21	275,86	1 732,57	24,91

Старшая медицинская сестра _____ Ганина А. А.

Повар _____