

Утверждаю

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

МЕНЮ
12 марта 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	185	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,30	5,60	27,60	156,30	0,62
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	215	3,82	3,38	14,30	102,85	0,62
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,10	1,82	6,33	59,84	0,00
Итого			415	10,22	10,80	48,23	318,99	1,24
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	107	2,70	3,00	13,05	90,30	4,20
Итого			107	2,70	3,00	13,05	90,30	4,20
Обед								
2008	100	СУП КУРИНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ (куриная грудка, картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, укроп)	200	10,10	2,47	13,95	118,40	5,31
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, соль йодированная)	200	12,71	16,50	22,75	290,63	11,51
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	1,21	6,87	5,86	79,69	2,53
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	45	2,60	1,20	18,40	88,00	0,20
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	200	0,19	0,09	22,01	90,29	31,69
Итого			705	26,81	27,13	82,97	667,01	51,24
Полдник								
2008	7	СНЕЖОК (напиток кисломолочный сладкий ("снежок"))	88	2,36	2,20	9,54	69,62	0,80
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
Итого			118	3,20	3,19	32,73	175,82	0,80
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, джем, молоко пастер. 2,5% жирности, сметана 15% жирности)	155/30	25,00	17,77	39,63	424,68	4,71
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,30	0,10	19,30	79,20	0,01
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	36	6,40	4,50	32,70	223,00	10,10
Итого			421	31,70	22,37	91,63	726,88	14,82
Всего				74,63	66,49	268,61	1 979,00	72,30

Старшая медицинская сестра _____ Ганина А. А.

Повар _____