

Утверждаю

Заведующий

"МБДОУ № 11"

/Вяжевич О.В./

МЕНЮ

13 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		
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	8,11	10,56	18,82	203,64	0,14
Итого			470	13,61	15,66	58,72	432,64	1,42
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (виноград)	74	0,43	0,43	11,03	51,55	1,77
Итого			74	0,43	0,43	11,03	51,55	1,77
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, чеснок)	200	10,34	2,85	9,79	108,54	11,95
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)	95	5,97	7,11	17,66	123,39	8,28
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	135	5,15	4,73	23,10	154,67	0,00
2011	12	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное)	40	1,16	3,40	4,28	44,40	1,52
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, вода питьевая, сухофрукты (смесь))	200	0,00	0,00	11,55	46,19	0,00
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	18	2,00	0,90	13,80	66,00	0,10
Итого			688	24,62	18,99	80,18	543,19	21,85
Полдник								
2004	252	СНЕЖОК (напиток кисломолочный сладкий ("снежок"))	157	6,60	7,00	24,25	189,20	0,09
2008	153	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	25	1,50	2,00	14,90	83,40	0,00
Итого			182	8,10	9,00	39,15	272,60	0,09
Ужин								
2008	333	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия 1 сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сыр российский)	190	5,96	5,22	36,21	215,88	0,00
2012	447	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	200	0,18	0,08	12,20	50,98	30,19
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	24	1,61	0,81	10,01	48,84	0,00
Итого			414	7,75	6,11	58,42	315,70	30,19
Всего				54,51	50,19	247,50	1 615,68	55,32

Старшая медицинская сестра _____ Ганина А. А.

Повар _____