

Утверждаю

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

МЕНЮ
13 мая 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	398	ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (чай черный байховый, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, 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)	60	7,05	9,18	16,36	177,02	0,12
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,76	3,55	22,89	146,91	0,33
Итого			440	13,01	12,73	55,25	368,13	1,73
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (киви)	137	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			137	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2007	41	УХА СТОЛИЧНАЯ (рыба горбуша потрошенная с головой, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая, соль йодированная)	170	7,72	2,27	9,38	88,91	2,62
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности)	65	11,86	12,50	2,64	170,24	0,02
2008	368(а)	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	25	0,60	1,33	9,30	22,71	0,00
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	165	2,49	4,36	8,28	155,50	0,00
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	75	0,97	6,01	4,12	74,48	2,10
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	26,23	104,87	0,00
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	46	2,00	0,90	13,80	66,00	0,10
Итого			746	25,64	27,37	73,75	682,71	4,84
Полдник								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	224	6,28	5,60	10,11	126,69	1,57
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			254	8,53	8,54	32,43	251,79	1,57
Ужин								
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,20	0,10	17,20	71,30	0,00
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧЕЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	205	7,48	5,40	20,56	162,04	1,06
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности)	70	11,52	4,17	35,11	225,45	0,10
Итого			475	19,20	9,67	72,87	458,79	1,16
Всего				66,38	58,31	234,30	1 761,42	9,30

Старшая медицинская сестра _____ Ганина А. А.

Повар _____