

Утверждаю

Заведующий

"МБДОУ № 11"

/Важевич О.В./

# МЕНЮ

14 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>								
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	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,20	2,50	14,20	92,10	0,52
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	60	3,96	7,26	24,42	179,52	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>12,36</b>	<b>14,86</b>	<b>61,82</b>	<b>432,52</b>	<b>1,14</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,39	0,39	9,54	45,78	4,02
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>9,54</b>	<b>45,78</b>	<b>4,02</b>
<b>Обед</b>								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (говядина б/к, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, масло подсолнечное рафинированое)	200	7,11	7,95	13,99	155,93	6,98
2012	247	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (рыба треска филе, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	100	4,20	4,50	7,85	106,99	1,90
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,25	5,26	17,02	124,58	8,47
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	46	2,60	1,20	18,40	88,00	0,20
2008	444	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная (чернослив), сахар песок, вода питьевая)	200	0,20	0,10	17,20	71,30	0,10
2012	33	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	40	0,48	6,39	2,54	70,04	0,76
<b>Итого</b>			<b>716</b>	<b>16,84</b>	<b>25,40</b>	<b>77,00</b>	<b>616,84</b>	<b>18,41</b>
<b>Полдник</b>								
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)	195	0,00	0,00	25,92	103,66	0,00
<b>Итого</b>			<b>217</b>	<b>1,00</b>	<b>3,00</b>	<b>39,17</b>	<b>183,26</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
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	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)	55	8,09	4,21	32,93	202,64	0,06
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,20	0,00	18,35	60,20	0,04
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>13,99</b>	<b>10,61</b>	<b>68,88</b>	<b>409,14</b>	<b>0,72</b>
<b>Всего</b>				<b>44,58</b>	<b>54,26</b>	<b>256,41</b>	<b>1 687,54</b>	<b>24,29</b>

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

Повар \_\_\_\_\_