

Утверждаю

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

МЕНЮ
14 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								
2008	183	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,90	4,50	24,30	158,80	0,62
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	200	3,50	3,10	13,10	94,20	0,57
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	50	3,43	6,29	21,16	155,58	0,00
Итого			430	11,83	13,89	58,56	408,58	1,19
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	129	2,70	3,00	13,05	90,50	25,90
Итого			129	2,70	3,00	13,05	90,50	25,90
Обед								
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ (говядина б/к, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)	250	15,16	13,50	36,78	330,31	3,38
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (томаты грунтовые, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, огурцы грунтовые)	60	0,97	15,14	3,23	154,47	15,87
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	24,20	96,75	0,00
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	30	3,10	2,80	21,10	115,10	0,80
2009	42	СУП С КЛЕЦКАМИ (говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная)	200	8,55	7,14	13,98	154,40	3,46
Итого			740	27,78	38,58	99,29	851,03	23,51
Полдник								
2004	252	СНЕЖОК (напиток кисломолочный сладкий ("снежок"))	223	7,10	6,00	23,55	163,10	0,68
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	35	2,66	3,47	26,38	147,85	0,00
Итого			258	9,76	9,47	49,93	310,95	0,68
Ужин								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.))	65	6,11	4,70	10,86	44,18	6,59
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	155	6,83	10,20	36,31	332,11	0,26
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	15	0,98	0,49	6,08	29,64	0,00
2008	444	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная (чернослив), сахар песок, вода питьевая)	200	0,20	0,10	17,20	71,30	0,10
Итого			435	14,12	15,49	70,45	477,23	6,95
Всего				66,19	80,43	291,28	2 138,29	58,23

Старшая медицинская сестра _____ Ганина А. А.

Повар _____