

Утверждаю

Заведующий

"МБДОУ № 11"

/Вяжевич О.В./

МЕНЮ

15 апреля 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)</small>	180	6,42	6,44	23,89	180,30	0,78
2012	398	ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ <small>(чай черный байховый, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)</small>	200	0,20	0,00	16,00	44,20	1,28
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ <small>(сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)</small>	75	8,73	11,36	20,25	219,12	0,15
Итого			455	15,35	17,80	60,14	443,62	2,21
II Завтрак								
2007	123	НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ <small>(сахар песок, вода питьевая, вишня)</small>	100	0,16	0,04	8,03	34,04	1,26
Итого			100	0,16	0,04	8,03	34,04	1,26
Обед								
2007	41	УХА СТОЛИЧНАЯ <small>(картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, пшено, петрушка (зелень), лук зеленый, соль йодированная, рыба горбуша потрошенная с головой)</small>	250	8,74	4,53	13,71	130,93	3,26
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ <small>(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)</small>	75	13,26	13,63	4,63	194,15	0,19
2008	368(a)	СОУС МОЛОЧНЫЙ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)</small>	20	0,57	1,24	8,71	21,27	0,00
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ <small>(крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	190	2,92	5,11	9,71	182,35	0,00
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ <small>(свекла, горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)</small>	105	1,40	5,64	6,59	82,58	3,25
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)</small>	200	0,40	0,20	22,10	92,00	0,02
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)</small>	49	2,00	0,90	13,80	66,00	0,10
Итого			889	29,29	31,25	79,25	769,28	6,82
Полдник								
2004	252	СНЕЖОК <small>(напиток кисломолочный сладкий ("снежок"))</small>	236	5,60	6,90	27,80	116,70	1,76
2008		ПЕЧЕНЬЕ <small>(печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)</small>	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			266	7,85	9,84	50,12	241,80	1,76
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ <small>(масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, джем)</small>	200/40	30,70	21,57	40,04	479,56	5,16
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	200	0,20	0,10	17,20	71,30	0,00
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ <small>(мандарин)</small>	39	0,56	0,14	5,26	26,65	10,99
Итого			479	31,46	21,81	62,50	577,51	16,15
Всего				84,11	80,74	260,04	2 066,25	28,20

Старшая медицинская сестра _____ Ганина А. А.

Повар _____