

Утверждаю

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

МЕНЮ
16 мая 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	0,20	2,40	12,60	85,10	0,55
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	50	6,15	4,76	14,27	154,40	0,10
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	6,84	6,60	26,41	193,24	0,60
Итого			430	13,19	13,76	53,28	432,74	1,25
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	128	0,76	0,76	18,62	89,30	19,00
Итого			128	0,76	0,76	18,62	89,30	19,00
Обед								
2008	88	ЩИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), лук зеленый, укроп, сметана 15% жирности)	200	1,37	2,34	7,21	58,75	6,85
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	1,02	4,08	6,53	63,95	2,81
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, вода питьевая, сухофрукты (смесь))	200	0,00	0,00	11,49	45,96	0,00
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	45	2,60	1,20	18,40	88,00	0,13
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, томатная паста)	95	12,36	11,08	4,70	168,58	2,68
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	175	2,68	4,69	28,68	167,37	0,00
Итого			785	20,03	23,39	77,01	592,61	12,47
Полдник								
2012	447	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	250	0,21	0,09	15,03	62,59	34,94
2008	154	СУШКА (сушка сладкая)	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			270	0,21	0,09	15,03	62,59	34,94
Ужин								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	170	3,75	9,55	18,75	180,36	22,81
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,10	0,00	14,40	59,90	1,27
Итого			370	3,85	9,55	33,15	240,26	24,08
Всего				38,04	47,55	197,09	1 417,50	91,74

Старшая медицинская сестра _____ Ганина А. А.

Повар _____