

Утверждаю

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

# МЕНЮ

18 марта 2025 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия 1 сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	6,96	6,33	28,39	199,25	0,71
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)	70	8,48	11,04	19,68	212,96	0,14
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>15,64</b>	<b>17,37</b>	<b>64,07</b>	<b>456,41</b>	<b>2,13</b>
<b>II Завтрак</b>								
2007	123	НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ (вишня, сахар песок, вода питьевая)	190	0,10	0,03	12,52	51,23	0,76
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>0,10</b>	<b>0,03</b>	<b>12,52</b>	<b>51,23</b>	<b>0,76</b>
<b>Обед</b>								
2007	41	УХА СТОЛИЧНАЯ (рыба горбуша потрошенная с головой, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, пшено, укроп, соль йодированная, чеснок, специи)	225	13,25	5,57	10,59	145,49	4,86
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)	75	12,91	14,02	3,22	190,34	0,02
2008	368(а)	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,53	1,16	8,09	19,74	0,00
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	215	3,28	5,74	10,91	204,84	0,00
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,82	6,27	3,81	74,88	1,89
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	57	2,00	0,90	13,80	66,00	0,10
<b>Итого</b>			<b>852</b>	<b>32,79</b>	<b>33,66</b>	<b>73,65</b>	<b>794,18</b>	<b>6,87</b>
<b>Полдник</b>								
2004	252	СНЕЖОК (напиток кисломолочный сладкий ("снежок"))	220	5,60	6,90	27,80	116,70	1,76
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	36	2,70	3,53	26,78	150,12	0,00
<b>Итого</b>			<b>256</b>	<b>8,30</b>	<b>10,43</b>	<b>54,58</b>	<b>266,82</b>	<b>1,76</b>
<b>Ужин</b>								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, джем, масло подсолнечное рафинированное)	220/40	34,67	24,11	42,86	529,46	5,86
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,20	0,10	17,20	71,30	0,00
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)	41	0,16	0,12	4,13	18,88	0,83
<b>Итого</b>			<b>501</b>	<b>35,03</b>	<b>24,33</b>	<b>64,19</b>	<b>619,64</b>	<b>6,69</b>
<b>Всего</b>				<b>91,86</b>	<b>85,82</b>	<b>269,01</b>	<b>2 188,28</b>	<b>18,21</b>

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

Повар \_\_\_\_\_