

Утверждаю

Заведующий

"МБДОУ № 11"

/Вяжевич О.В./

МЕНЮ

19 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		
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)	60	4,13	7,57	25,45	187,13	0,00
Итого			440	12,53	15,17	62,85	440,13	1,19
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (мандарин)	102	0,80	0,19	7,45	37,75	15,57
Итого			102	0,80	0,19	7,45	37,75	15,57
Обед								
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ (говядина б/к, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)	220	14,46	14,19	28,55	299,92	2,02
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	65	0,54	5,46	10,65	57,49	6,68
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	37	3,10	2,80	21,10	115,10	0,80
2009	42	СУП С КЛЕЦКАМИ (говядина б/к, свинина мясная, картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная)	200	7,40	5,80	15,90	141,90	3,12
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	200	0,79	0,05	32,12	132,63	0,25
Итого			722	26,29	28,30	108,32	747,04	12,87
Полдник								
2004	252	СНЕЖОК (напиток кисломолочный сладкий ("снежок"))	138	7,10	6,00	23,55	163,10	0,68
2008		СУШКА (сушка сладкая)	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			192	7,10	6,00	23,55	163,10	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.))	80	7,23	5,56	12,85	52,30	7,80
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	160	7,16	10,69	38,06	348,13	0,27
2008	441	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,20	0,00	15,00	60,20	0,00
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	18	1,21	0,60	7,50	36,60	0,00
Итого			458	15,80	16,85	73,41	497,23	8,07
Всего				62,52	66,51	275,58	1 885,25	38,38

Старшая медицинская сестра _____ Ганина А. А.

Повар _____