

Утверждаю

Заведующий

"МБДОУ № 11"

/Вяжевич О.В./

МЕНЮ

2 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	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)	55	3,71	6,80	22,86	168,03	0,00
Итого			435	12,11	14,40	60,26	421,03	1,19
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (виноград)	167	0,97	0,97	24,92	116,50	4,00
Итого			167	0,97	0,97	24,92	116,50	4,00
Обед								
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ (говядина б/к, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)	205	14,33	14,30	27,77	297,26	1,64
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	55	0,48	4,85	9,45	51,02	5,93
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	23,37	93,42	0,00
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	33	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	9,43	8,46	13,21	166,57	3,11
Итого			693	27,34	30,41	94,90	723,37	11,48
Полдник								
2004	252	СНЕЖОК (напиток кисломолочный сладкий ("снежок"))	148	7,10	6,00	23,55	163,10	0,68
2008	153	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,50	2,00	14,87	83,19	0,00
Итого			168	8,60	8,00	38,42	246,29	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.))	75	6,96	5,35	12,37	50,32	7,50
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	6,77	10,10	35,96	328,86	0,26
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	16	1,08	0,54	6,68	32,60	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			441	15,01	16,09	72,21	483,08	7,86
Всего				64,03	69,87	290,71	1 990,27	25,21

Старшая медицинская сестра _____ Ганина А. А.

Повар _____