

Утверждаю

Заведующий

"МБДОУ № 11"

/Вяжевич О.В./

МЕНЮ

20 мая 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	186	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,90	5,50	22,30	158,70	0,62
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	235	4,12	3,65	17,76	110,90	0,67
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,90	2,69	11,69	85,95	0,00
Итого			465	10,92	11,84	51,75	355,55	1,29
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (апельсин)	130	1,13	0,25	10,19	54,10	31,13
Итого			130	1,13	0,25	10,19	54,10	31,13
Обед								
2008	36	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (говядина б/к, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, томатная паста, соль йодированная, петрушка (зелень), лук зеленый)	210	6,88	7,62	9,23	138,18	8,70
2012	377	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ (вишня, сахар песок, вода питьевая)	200	0,09	0,02	8,48	35,01	0,71
2012	261	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности)	85	20,29	2,81	6,48	131,69	0,53
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	22	2,00	0,90	13,80	66,00	0,10
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,26	6,57	16,97	136,21	8,43
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,91	7,65	3,13	87,21	20,60
Итого			707	32,43	25,57	58,09	594,30	39,07
Полдник								
2008	154	БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	29	2,17	0,84	14,87	75,79	0,00
2008	7	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ (йогурт 2,5% жирности)	250	4,80	7,10	23,90	113,10	1,74
Итого			279	6,97	7,94	38,77	188,89	1,74
Ужин								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, кабачки, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	190	4,09	7,37	22,67	176,58	25,23
2008	441	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	200	0,61	0,04	18,45	77,08	0,20
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	30	1,95	0,97	12,10	59,00	0,00
Итого			420	6,65	8,38	53,22	312,66	25,43
Всего				58,10	53,98	212,02	1 505,50	98,66

Старшая медицинская сестра _____ Ганина А. А.

Повар _____