

Утверждаю

Заведующий

"МБДОУ № 11"

/Вяжевич О.В./

# МЕНЮ

**21 марта 2025 г.**

**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	182	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,30	5,50	27,30	144,90	0,52
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)	70	8,00	6,19	18,57	200,98	0,14
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>13,50</b>	<b>14,09</b>	<b>58,47</b>	<b>430,98</b>	<b>1,21</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		МАНДАРИН (мандарин)	109	0,87	0,22	8,17	41,38	41,38
<b>Итого</b>			<b>109</b>	<b>0,87</b>	<b>0,22</b>	<b>8,17</b>	<b>41,38</b>	<b>41,38</b>
<b>Обед</b>								
2008	88	ЩИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, специи, чеснок, сметана 15% жирности)	200	2,08	4,71	9,05	96,39	8,82
2012	279	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ (говядина б/к, яйца куриные (шт.), крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	200	16,85	16,48	19,91	295,23	0,60
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	25	0,41	1,19	1,63	22,47	0,01
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	0,93	6,27	5,47	81,99	2,58
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	40	2,60	1,20	18,40	88,00	0,13
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	200	0,79	0,05	12,75	55,23	0,25
<b>Итого</b>			<b>735</b>	<b>23,66</b>	<b>29,90</b>	<b>67,21</b>	<b>639,31</b>	<b>12,39</b>
<b>Полдник</b>								
2012	447	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	250	0,27	0,12	15,83	66,60	45,76
2008	2	СУШКА (сушка сладкая)	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>290</b>	<b>0,27</b>	<b>0,12</b>	<b>15,83</b>	<b>66,60</b>	<b>45,76</b>
<b>Ужин</b>								
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)	210	4,88	12,79	21,25	230,55	30,26
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,10	0,00	14,40	59,90	1,27
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>4,98</b>	<b>12,79</b>	<b>35,65</b>	<b>290,45</b>	<b>31,53</b>
<b>Всего</b>				<b>43,28</b>	<b>57,12</b>	<b>185,33</b>	<b>1 468,72</b>	<b>132,27</b>

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

Повар \_\_\_\_\_