

Утверждаю

Заведующий

"МБДОУ № 11"

/Вяжевич О.В./

МЕНЮ
21 мая 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	185	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,30	5,60	27,60	156,30	0,62
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,54	3,13	13,23	95,14	0,58
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35	2,16	3,57	12,44	117,67	0,00
Итого			415	11,00	12,30	53,27	369,11	1,20
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	167	2,70	3,00	13,05	90,30	4,20
Итого			167	2,70	3,00	13,05	90,30	4,20
Обед								
2008	100	СУП КУРИНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ (окорочка куриные, картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), лук зеленый)	200	3,00	2,19	19,27	109,12	6,83
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, соль йодированная)	200	12,60	19,04	22,36	311,44	11,13
2012	377	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ (вишня, сахар песок, вода питьевая)	200	0,09	0,02	16,24	66,09	0,70
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	50	2,60	1,20	18,40	88,00	0,20
2012		САЛАТ ИЗ РЕДИСА (редис, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированое)	135	0,65	5,43	1,82	59,20	5,60
Итого			785	18,94	27,88	78,09	633,85	24,46
Полдник								
2008	7	СНЕЖОК (напиток кисломолочный сладкий ("снежок"))	249	6,66	6,22	26,91	196,45	2,26
2008	153	БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	26	1,97	0,76	13,52	68,90	0,00
Итого			275	8,63	6,98	40,43	265,35	2,26
Ужин								
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,30	0,10	19,30	79,20	0,01
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности)	85	12,87	6,33	39,94	269,69	0,11
2012	92	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	4,26	5,45	15,16	126,62	0,67
Итого			485	17,43	11,88	74,40	475,51	0,79
Всего				58,70	62,04	259,24	1 834,12	32,91

Старшая медицинская сестра _____ Ганина А. А.

Повар _____