

Утверждаю

Заведующий

"МБДОУ № 11"

/Вяжевич О.В./

МЕНЮ

22 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, 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)	225	3,92	3,47	16,91	105,62	0,64
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	45	2,98	4,22	18,35	134,91	0,00
Итого			470	11,80	13,19	57,56	399,23	1,26
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	102	2,70	3,00	13,05	90,30	4,20
Итого			102	2,70	3,00	13,05	90,30	4,20
Обед								
2008	36	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ (говядина б/к, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), томатная паста, соль йодированная, укроп, чеснок)	180	6,19	7,13	6,93	119,98	3,50
2012	377	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ (вишня, сахар песок, вода питьевая)	200	0,08	0,02	7,78	32,04	0,60
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	20,59	2,36	8,70	137,90	0,52
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	19	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	2,24	4,94	16,96	121,41	8,44
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,35	3,86	1,08	40,39	1,78
Итого			664	31,45	19,21	55,25	517,72	14,94
Полдник								
2008	154	СУШКА (сушка сладкая)	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	7	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ (йогурт 2,5% жирности)	217	4,80	7,10	23,90	113,10	1,74
Итого			249	4,80	7,10	23,90	113,10	1,74
Ужин								
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)	190	4,18	6,60	21,54	165,41	27,12
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	25	1,68	0,84	10,44	50,91	0,00
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	200	0,78	0,05	31,99	132,12	0,25
Итого			415	6,64	7,49	63,97	348,44	27,37
Всего				57,39	49,99	213,73	1 468,79	49,51

Старшая медицинская сестра _____ Ганина А. А.

Повар _____