

Утверждаю

Заведующий

"МБДОУ № 11"

/Вяжевич О.В./

МЕНЮ

22 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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,30	5,10	23,90	184,80	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	200	0,20	0,00	16,00	44,20	1,28
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	75	8,96	11,66	20,79	224,94	0,15
Итого			475	14,46	16,76	60,69	453,94	1,43
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (апельсин)	137	1,19	0,26	10,75	57,07	32,84
Итого			137	1,19	0,26	10,75	57,07	32,84
Обед								
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (окорочка куриные, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень), лук зеленый)	200	2,20	3,32	8,88	79,59	13,64
2002	120	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, томатная паста, соль йодированная)	100	6,32	7,52	18,69	130,58	8,76
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4,90	4,50	22,00	147,30	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, вода питьевая, сухофрукты (смесь))	200	0,00	0,00	11,54	46,14	0,00
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	24	2,00	0,90	13,80	66,00	0,10
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированое)	85	0,64	6,05	1,99	64,79	3,28
Итого			739	16,06	22,29	76,90	534,40	25,78
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	225	0,00	0,00	33,66	134,63	0,00
Итого			225	0,00	0,00	33,66	134,63	0,00
Ужин								
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (кабачки, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, морковь)	60	0,82	5,80	4,93	75,98	5,38
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	170	3,51	6,11	22,98	159,62	5,66
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	24	2,00	0,90	13,80	66,00	0,10
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	200	0,78	0,05	31,81	131,38	0,25
Итого			454	7,11	12,86	73,52	432,98	11,39
Всего				38,82	52,17	255,52	1 613,02	71,44

Старшая медицинская сестра _____ Ганина А. А.

Повар _____