

Утверждаю

Заведующий

"МБДОУ № 11"

/Вяжевич О.В./

МЕНЮ

25 марта 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)	205	3,61	3,19	15,55	97,13	0,59
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	65	4,61	6,52	28,40	208,79	0,00
Итого			470	13,12	15,21	66,25	464,62	1,21
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (киви)	163	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			163	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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, специи, чеснок)	210	6,72	8,13	8,97	141,52	4,21
2012	377	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ (компот консервированный, сахар песок, вода питьевая)	200	0,20	0,10	22,70	90,10	1,80
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)	90	22,75	4,95	13,54	189,47	0,72
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	30	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	2,23	6,12	16,95	131,96	8,44
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное)	65	0,45	5,96	1,39	60,82	2,28
Итого			725	34,35	26,16	77,35	679,87	17,55
Полдник								
2008	154	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	41	3,10	4,05	30,73	172,22	0,00
2008	7	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ (йогурт 2,5% жирности)	250	4,80	7,10	23,90	113,10	1,74
Итого			291	7,90	11,15	54,63	285,32	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)	210	4,66	9,40	22,76	198,76	30,16
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	40	2,63	1,31	16,33	79,65	0,00
2005	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	16	5,00	4,50	6,90	61,30	2,46
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	200	0,20	0,00	14,40	59,90	1,27
Итого			466	12,49	15,21	60,39	399,61	33,89
Всего				67,86	67,73	258,62	1 829,42	54,39

Старшая медицинская сестра _____ Ганина А. А.

Повар _____