

Утверждаю

Заведующий
"МБДОУ № 11"
/Вяжевич О.В./

МЕНЮ
26 мая 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- сцен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,30	2,50	16,60	97,60	0,16
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	55	6,40	8,33	14,86	160,76	0,11
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	6,44	7,15	22,82	182,17	0,69
Итого			455	15,14	17,98	54,28	440,53	0,96
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	135	2,70	3,00	13,05	91,40	0,00
Итого			135	2,70	3,00	13,05	91,40	0,00
Обед								
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	15	2,60	1,20	18,40	88,00	0,20
2012	33	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	80	2,02	2,93	6,57	97,06	12,63
2012	62	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (говядина б/к, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, томатная паста, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, петрушка (зелень), вода питьевая, соль йодированная, лук зеленый)	200	6,63	7,01	12,86	148,87	13,49
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности)	70	13,27	12,28	2,30	172,46	0,02
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,63	6,17	32,15	198,96	0,00
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	200	0,40	0,10	18,50	78,30	0,19
Итого			715	28,55	29,69	90,78	783,65	26,53
Полдник								
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	200	0,40	0,10	18,50	78,30	0,19
Итого			200	0,40	0,10	18,50	78,30	0,19
Ужин								
2008	129	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое)	160	4,30	9,37	22,36	198,31	23,07
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	38	2,49	1,25	15,49	75,57	0,00
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,20	0,00	15,00	60,20	0,00
Итого			398	6,99	10,62	52,85	334,08	23,07
Всего				53,78	61,39	229,46	1 727,96	50,75

Старшая медицинская сестра _____ Ганина А. А.

Повар _____