

Утверждаю

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

МЕНЮ

28 мая 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	183	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,90	4,50	24,30	158,80	0,62
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	200	3,50	3,10	13,10	94,20	0,57
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35	2,38	4,36	14,65	107,71	0,00
Итого			415	10,78	11,96	52,05	360,71	1,19
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	200	2,91	0,97	40,74	186,24	8,00
Итого			200	2,91	0,97	40,74	186,24	8,00
Обед								
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ (говядина б/к, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)	200	14,22	15,12	27,32	302,18	1,17
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	60	3,10	2,80	21,10	115,10	0,80
2009	42	СУП С КЛЕЦКАМИ (говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная)	200	9,35	8,24	13,25	164,59	3,13
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
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (томаты грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, огурцы грунтовые, редис)	60	1,36	5,44	4,41	73,75	20,12
Итого			720	28,43	31,70	84,58	733,92	25,41
Полдник								
2004	252	СНЕЖОК (напиток кисломолочный сладкий ("снежок"))	240	7,10	6,00	23,55	163,10	0,68
Итого			240	7,10	6,00	23,55	163,10	0,68
Ужин								
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	6,70	10,00	35,60	325,60	0,26
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	30	1,98	0,99	12,30	60,00	0,00
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,13	0,00	13,30	51,50	0,00
2012	247	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (рыба треска филе, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	17,40	6,20	7,50	146,80	2,60
Итого			510	26,21	17,19	68,70	583,90	2,86
Всего				75,43	67,82	269,62	2 027,87	38,14

Старшая медицинская сестра _____ Ганина А. А.

Повар _____