Утверждаю

Заведующий

"МБДОУ № 11"

/Вяжевич О.В./

МЕНЮ

29 апреля 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)</small>	180	6,04	5,75	24,73	175,70	0,65
2012	398	ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ <small>(чай черный байховый, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)</small>	200	0,20	0,00	16,00	44,20	1,28
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ <small>(сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)</small>	65	7,90	10,28	18,33	198,32	0,13
Итого			445	14,14	16,03	59,06	418,22	2,06
II Завтрак								
2007	123	НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ <small>(вишня, сахар песок, вода питьевая)</small>	190	0,10	0,02	12,25	50,14	0,75
Итого			190	0,10	0,02	12,25	50,14	0,75
Обед								
2007	41	УХА СТОЛИЧНАЯ <small>(рыба горбуша потрошенная с головой, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, пшено, укроп, соль йодированная)</small>	210	12,84	5,52	8,40	134,45	4,25
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ <small>(говядина б/к, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	70	13,71	11,57	2,84	169,95	0,02
2008	368(а)	СОУС МОЛОЧНЫЙ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)</small>	20	0,52	1,14	8,01	19,55	0,00
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ <small>(крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	185	2,84	4,97	9,44	177,36	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)</small>	48	2,00	0,90	13,80	66,00	0,10
2012	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ <small>(томаты грунтовые, огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small>	60	0,73	3,24	3,24	62,49	12,75
Итого			793	32,64	27,34	68,96	722,69	17,12
Полдник								
2008	154	ВАФЛИ <small>(вафли с фруктово-ягодной начинками)</small>	35	0,99	1,17	27,31	125,08	0,00
2004	252	СНЕЖОК <small>(напиток кисломолочный сладкий ("снежок"))</small>	235	5,60	6,90	27,80	116,70	1,76
Итого			270	6,59	8,07	55,11	241,78	1,76
Ужин								
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	200	0,20	0,10	17,20	71,30	0,00
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ <small>(яблоки)</small>	107	2,60	0,60	14,10	85,80	0,00
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧЕЙ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	180	3,93	4,56	11,57	112,83	0,56
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ <small>(мука пшеничная высш. сорт, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	80	12,87	6,47	33,57	245,67	0,12
Итого			567	19,60	11,73	76,44	515,60	0,68
Всего				73,07	63,19	271,82	1 948,43	22,37

Старшая медицинская сестра _____ Ганина А. А.

Повар _____