

Утверждаю

Заведующий

"МБДОУ № 11"

/Вяжевич О.В./

МЕНЮ

29 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								
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,50	3,10	19,60	94,10	0,57
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	65	7,54	9,17	33,57	247,85	0,03
2008	185	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,30	5,60	21,10	156,40	0,62
Итого			445	16,34	17,87	74,27	498,35	1,22
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (мандарин)	147	1,14	0,28	10,72	54,29	22,39
Итого			147	1,14	0,28	10,72	54,29	22,39
Обед								
2012	305	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (окорочка куриные, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности)	75	0,96	1,77	5,96	43,66	0,55
2008	368(а)	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,43	0,95	1,64	16,27	0,00
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, томаты грунтовые, редис)	40	0,85	8,21	2,72	89,04	8,83
2011	378	КОМПОТ ИЗ СВЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ (вишня, сахар песок, вода питьевая)	200	0,16	0,04	15,41	63,45	1,19
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	32	2,60	1,20	18,40	88,00	0,20
2008	109	СУП "ХАРЧО" (крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, чеснок, окорочка куриные)	200	1,11	2,01	9,14	59,61	1,39
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	180	6,76	6,21	30,37	203,32	0,00
Итого			747	12,87	20,39	83,64	563,35	12,16
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	182	5,56	4,83	9,20	102,92	2,73
Итого			182	5,56	4,83	9,20	102,92	2,73
Ужин								
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,20	0,10	15,10	60,20	0,04
2008	129	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, кабачки)	210	3,04	11,60	21,29	206,12	12,97
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	32	2,60	1,20	18,40	88,00	0,20
Итого			442	5,84	12,90	54,79	354,32	13,21
Всего				41,75	56,27	232,62	1 573,23	51,71

Старшая медицинская сестра _____ Ганина А. А.

Повар _____