

Утверждаю

Заведующий

"МБДОУ № 11"

/Вяжевич О.В./

МЕНЮ

30 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								
2008	182	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,30	5,50	27,30	144,90	0,52
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	0,20	2,40	12,60	85,10	0,55
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	80	9,36	12,45	42,53	320,58	0,04
Итого			460	14,86	20,35	82,43	550,58	1,11
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	132	1,98	0,66	27,78	126,98	13,23
Итого			132	1,98	0,66	27,78	126,98	13,23
Обед								
2012	279	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ (говядина б/к, яйца куриные (шт.), крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	135	8,22	8,86	22,68	203,33	0,37
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	85	1,21	4,85	7,76	75,99	3,33
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	32	2,60	1,20	18,40	88,00	0,13
2008	368(а)	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,51	1,11	1,92	18,99	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
2008	90	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, крупа рисовая)	200	9,51	9,66	12,81	179,78	3,25
Итого			672	22,45	25,78	82,07	644,39	7,27
Полдник								
2012	447	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	250	0,27	0,12	16,00	67,25	45,16
Итого			250	0,27	0,12	16,00	67,25	45,16
Ужин								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, кабачки, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	220	2,27	12,55	16,17	187,31	10,65
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,10	0,00	14,40	59,90	1,27
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	32	2,60	1,20	18,40	88,00	0,20
Итого			452	4,97	13,75	48,97	335,21	12,12
Всего				44,53	60,66	257,25	1 724,41	78,89

Старшая медицинская сестра _____ Ганина А. А.

Повар _____