

Утверждаю

Заведующий

"МБДОУ № 11"

/Вяжевич О.В./

МЕНЮ

4 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	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 (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	55	6,36	4,92	14,76	159,72	0,11
Итого			435	11,86	12,82	54,66	389,72	1,18
II Завтрак								
2008	442	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	97	1,45	0,48	20,29	92,78	9,66
Итого			97	1,45	0,48	20,29	92,78	9,66
Обед								
2008	88	ЩИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, укроп, сметана 15% жирности)	200	1,27	2,52	7,00	58,44	6,30
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)	200	16,84	16,64	19,86	296,43	0,60
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,25	0,31	1,38	10,14	0,00
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	75	1,11	4,44	7,10	69,60	3,05
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, вода питьевая, сухофрукты (смесь))	200	0,00	0,00	11,55	46,19	0,00
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	46	2,60	1,20	18,40	88,00	0,13
Итого			741	22,07	25,11	65,29	568,80	10,08
Полдник								
2012	447	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	250	0,19	0,09	14,91	61,98	32,71
2008	154	ПРЯНИКИ (пряники заварные)	44	3,30	1,90	29,40	151,10	0,00
Итого			294	3,49	1,99	44,31	213,08	32,71
Ужин								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	155	3,27	10,50	17,51	181,22	17,87
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,10	0,00	14,40	59,90	1,27
Итого			355	3,37	10,50	31,91	241,12	19,14
Всего				42,24	50,90	216,46	1 505,50	72,77

Старшая медицинская сестра _____ Ганина А. А.

Повар _____