

Утверждаю

Заведующий

"МБДОУ № 11"

/Вяжевич О.В./

МЕНЮ

5 марта 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	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)	60	4,05	7,42	24,95	183,39	0,00
Итого			440	12,45	15,02	62,35	436,39	1,19
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)	149	0,58	0,44	14,92	68,06	2,98
Итого			149	0,58	0,44	14,92	68,06	2,98
Обед								
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ (говядина б/к, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)	215	14,38	14,17	28,14	297,97	1,85
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	55	0,47	4,78	9,33	50,37	5,85
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	23,35	93,34	0,00
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	28	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	9,53	8,24	13,89	167,69	3,46
Итого			698	27,48	29,99	95,81	724,47	11,96
Полдник								
2008	7	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ (йогурт 2,5% жирности)	214	7,00	7,00	11,37	142,09	1,74
2008	153	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,50	2,00	14,87	83,19	0,00
Итого			234	8,50	9,00	26,24	225,28	1,74
Ужин								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.))	75	7,16	5,50	12,72	51,74	7,72
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	165	7,18	10,71	38,13	348,72	0,27
2008	441	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,20	0,00	15,00	60,20	0,00
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	14	0,93	0,47	5,78	28,18	0,00
Итого			454	15,47	16,68	71,63	488,84	7,99
Всего				64,48	71,13	270,95	1 943,04	25,86

Старшая медицинская сестра _____ Ганина А. А.

Повар _____