

Утверждаю

Заведующий
"МБДОУ № 11"
/Вяжевич О.В./

МЕНЮ
5 июня 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,30	5,10	23,90	184,80	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	200	0,20	0,00	16,00	44,20	1,28
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	50	6,32	8,22	14,66	158,66	0,11
Итого			450	11,82	13,32	54,56	387,66	1,39
II Завтрак								
2012	368	БАНАН (банан)	154	2,24	0,75	31,37	143,40	6,16
Итого			154	2,24	0,75	31,37	143,40	6,16
Обед								
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (окорочка куриные, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), лук зеленый, сметана 15% жирности)	200	2,32	2,06	14,54	86,67	7,82
2002	120	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная)	120	11,03	10,47	5,47	160,44	1,80
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	195	7,35	6,75	32,99	220,86	0,00
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	30	2,00	0,90	13,80	66,00	0,10
2012	33	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	125	1,65	8,43	8,75	119,12	2,62
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, вода питьевая)	200	0,32	0,32	29,17	122,79	3,26
Итого			870	24,67	28,93	104,72	775,88	15,60
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	251	7,63	6,63	12,63	141,25	3,75
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, джем)	75	4,23	1,60	47,10	217,01	4,34
Итого			326	11,86	8,23	59,73	358,26	8,09
Ужин								
2012	447	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	200	0,26	0,12	12,71	54,07	44,57
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	40	2,64	1,32	16,40	80,00	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	290	5,01	5,13	39,44	224,35	19,81
2008	231	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (рыба треска филе, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	210	18,74	17,96	6,64	239,10	3,90
Итого			740	26,65	24,53	75,19	597,52	68,28
Всего				77,24	75,76	325,57	2 262,72	99,52

Старшая медицинская сестра _____ Ганина А. А.

Повар _____