

Утверждаю

Заведующий

"МБДОУ № 11"

/Вяжевич О.В./

МЕНЮ

7 мая 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	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	27,60	156,30	0,62
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	205	3,54	3,13	13,23	95,14	0,58
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	50	2,83	4,67	16,27	153,96	0,00
Итого			435	11,67	13,40	57,10	405,40	1,20
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)	146	0,58	0,44	15,03	68,61	7,30
Итого			146	0,58	0,44	15,03	68,61	7,30
Обед								
2008	100	СУП КУРИНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ (говядина б/к, картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, укроп, чеснок)	200	8,63	5,75	15,35	147,55	3,99
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, соль йодированная)	200	12,82	12,25	23,28	255,18	12,08
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	1,21	6,87	5,86	79,69	2,53
2012	377	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ (вишня, сахар песок, вода питьевая)	200	0,09	0,02	16,55	67,17	0,65
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	44	2,60	1,20	18,40	88,00	0,20
Итого			704	25,35	26,09	79,44	637,59	19,45
Полдник								
2008	7	СНЕЖОК (напиток кисломолочный сладкий ("снежок"))	220	5,89	5,49	23,76	173,50	2,00
2008	153	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	25	2,20	2,80	16,70	101,50	0,00
Итого			245	8,09	8,29	40,46	275,00	2,00
Ужин								
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,30	0,10	19,30	79,20	0,01
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности)	80	12,89	4,66	39,01	251,07	0,11
2012	92	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	3,65	5,77	13,89	111,86	0,45
Итого			480	16,84	10,53	72,20	442,13	0,57
Всего				62,53	58,75	264,23	1 828,73	30,52

Старшая медицинская сестра _____ Ганина А. А.

Повар _____