

Утверждаю

Заведующий

"МБДОУ № 11"

/Вяжевич О.В./

МЕНЮ

3 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	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	3,20	2,60	23,30	130,80	0,57
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	205	2,37	2,58	17,10	100,53	0,16
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	60	6,84	8,90	15,87	171,70	0,12
Итого			445	12,41	14,08	56,27	403,03	0,85
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	116	1,23	1,36	5,93	41,55	0,00
Итого			116	1,23	1,36	5,93	41,55	0,00
Обед								
2008	109	СУП "ХАРЧО" (говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, чеснок)	200	7,77	8,22	9,82	144,54	1,37
2008	239	КОТЛета РЫБНАЯ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	70	4,90	6,12	18,72	117,91	0,39
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, вода питьевая, сухофрукты (смесь))	200	0,00	0,00	11,49	45,96	0,00
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	14	2,60	1,20	18,40	88,00	0,20
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия 1 сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	105	4,61	3,66	28,02	163,47	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	1,98	2,87	6,44	95,14	12,38
Итого			669	21,86	22,07	92,89	655,02	14,34
Полдник								
2008	152	ПРЯНИКИ (пряники заварные)	22	1,29	1,03	16,41	80,06	0,00
2012	447	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	240	0,16	0,07	13,80	57,19	27,62
Итого			262	1,45	1,10	30,21	137,25	27,62
Ужин								
2008	129	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	170	4,57	8,48	23,17	194,12	26,52
2008	444	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная (чернослив), сахар песок, вода питьевая)	200	0,60	0,20	21,50	99,90	64,00
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	34	2,23	1,12	13,88	67,69	0,00
Итого			404	7,40	9,80	58,55	361,71	90,52
Всего				44,35	48,41	243,85	1 598,56	133,33

Старшая медицинская сестра _____ Ганина А. А.

Повар _____