

Утверждаю

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

МЕНЮ

8 ноября 2024 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	5,3	5,5	27,3	145	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	0,2	2,4	12,6	85	0,6
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	45	5,3	4,1	12,3	133	0,1
Итого			425	10,8	12	52,2	363	1,2
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,2	0,2	4,1	20	4,2
Итого			100	0,2	0,2	4,1	20	4,2
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	1,8	3,2	8,2	73	9,9
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	16,6	16,2	19,9	294	0,5
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,3	0,6	1,5	14	0
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	1	4	6,4	63	2,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, вода питьевая, сухофрукты (смесь))	200			11,5	46	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	40	2,6	1,2	18,4	88	0,1
Итого			730	22,3	25,2	65,9	578	13,3
Полдник								
2011	378	КОМПОТ ИЗ СВЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ (вишня, сахар песок, вода питьевая)	200	0,2		15,4	64	1,2
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			230	1	1	38,6	170	1,2
Ужин								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, свежемороженные овощи, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	200	5,4	10,2	22,6	211	30,1
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		14,4	60	1,3
Итого			400	5,5	10,2	37	271	31,4
Всего				39,8	48,6	197,8	1402	51,3

Старшая медицинская сестра _____ Бражник В.А.

Повар _____