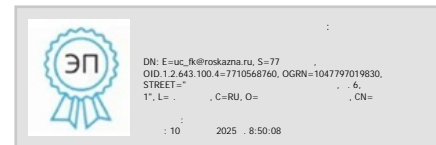


**МЕНЮ**  
**9 января 2025 г.**  
**Сад 12 часов**



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	398	ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (чай черный байховый, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	200	0,2		16	44	1,3
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	45	2	4,2	13,9	102	0
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	7	6,8	25,7	194	0,7
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>9,2</b>	<b>11</b>	<b>55,6</b>	<b>340</b>	<b>2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок яблочный)	129	0,6	0,1	13	55	2,6
<b>Итого</b>			<b>129</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>13</b>	<b>55</b>	<b>2,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (говядина б/к, свинина мясная, батон нарезной пшен.мука 1 сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, молоко сухое цельное 25% жирности)	60	6,2	7,9	11,8	160	0
2008	368(а)	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,5	1,2	8,2	20	0
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	165	2,5	4,4	8,4	159	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, сушеные абрикосы без косточки (курага))	200	0,8		30,9	127	0,2
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	42	2	0,9	13,8	66	0,1
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (говядина б/к, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), лук зеленый)	200	17,1	13,5	12,7	241	2,8
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	50	1,4	4,6	2,8	58	1,8
<b>Итого</b>			<b>737</b>	<b>30,5</b>	<b>32,5</b>	<b>88,6</b>	<b>831</b>	<b>4,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	150	0,2	0,1	18	70	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	60	4,5	1,7	30,8	157	0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>4,7</b>	<b>1,8</b>	<b>48,8</b>	<b>227</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2	0,1	17,2	71	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,2	5,8	24,4	176	0,7
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), дрожжи)	60	5,8	6,7	43,8	259	0,2
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>12,2</b>	<b>12,6</b>	<b>85,4</b>	<b>506</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего</b>				<b>57,2</b>	<b>58</b>	<b>291,4</b>	<b>1959</b>	<b>10,4</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Ганина А. А.

Повар \_\_\_\_\_

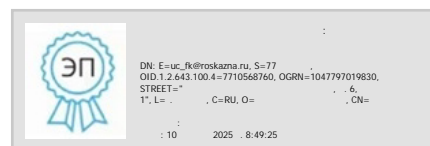
Утверждаю

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

# МЕНЮ

## 10 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	183	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная поплавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,9	4,5	24,3	159	0,6
2012	393	ЧАЙ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,2		12,3	50	0
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	0,5	3,1	3,2	42	0
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>5,6</b>	<b>7,6</b>	<b>39,8</b>	<b>251</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок яблочный)	139	0,7	0,1	14	60	2,8
<b>Итого</b>			<b>139</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>14</b>	<b>60</b>	<b>2,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ (говядина б/к, свинина мясная, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)	175	6,9	6,5	25,7	231	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, сушеные абрикосы без косточки (курага))	200	0,8		30,6	126	0,2
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	64	3,1	2,8	21,1	115	0,8
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	25	0,3	11,2	1,5	108	0,4
2008	90	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 25% жирности, соль йодированная, крупа перловая)	200	9,8	7,6	23,2	200	3
<b>Итого</b>			<b>664</b>	<b>20,9</b>	<b>28,1</b>	<b>102,1</b>	<b>780</b>	<b>4,9</b>
<b>Полдник</b>								
2012	398	ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (чай черный байховый, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	170	1,6	1,7	11,6	68	0,1
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	18	1,4	0,5	9,3	47	0
<b>Итого</b>			<b>188</b>	<b>3</b>	<b>2,2</b>	<b>20,9</b>	<b>115</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,2		15	60	0
2012	279	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ (говядина б/к, яйца куриные (шт.), крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности)	105	7,8	7,4	24,8	197	0,3
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)		0,1	0,1	2,9	14	3
2008	368(а)	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,5	1,1	1,9	19	0
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>8,6</b>	<b>8,6</b>	<b>44,6</b>	<b>290</b>	<b>3,3</b>
<b>Всего</b>			<b>38,8</b>	<b>46,6</b>	<b>221,4</b>	<b>1496</b>	<b>11,7</b>	

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Ганина А. А.

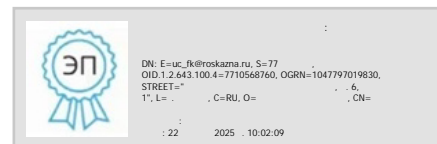
Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

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

# МЕНЮ

**13 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	5,2	6,3	23,2	159	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,2	1,3	14,2	92	0,5
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35	2,4	4,4	14,7	108	0
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,1</b>	<b>359</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок яблочный)	147	2,7	3	13,1	89	0
<b>Итого</b>			<b>147</b>	<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,1</b>	<b>89</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (говядина б/к, свинина мясная, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), лук зеленый)	200	6,6	6,7	15,2	142	6
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ (вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	25	0,6	1,9	3,2	32	0,7
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	40	2,6	1,2	18,4	88	0,2
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, томатная паста)	70	5,4	4,4	7,7	103	0,4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	125	3	4	21	121	8,3
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	200	0,4	0,1	18,5	78	0,2
2005	70	ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (огурцы соленые)	53	0,4	0,1	0,9	7	2,6
<b>Итого</b>			<b>713</b>	<b>19</b>	<b>18,4</b>	<b>84,9</b>	<b>571</b>	<b>18,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	60	4,5	1,7	30,8	157	0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	148	4,2	3,6	6,9	78	0,8
<b>Итого</b>			<b>208</b>	<b>8,7</b>	<b>5,3</b>	<b>37,7</b>	<b>235</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	5,8	7,8	30,1	248	11,4
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)		2,7	2,7	14,1	86	0
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		14,6	58	18,3
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>8,6</b>	<b>10,5</b>	<b>58,8</b>	<b>392</b>	<b>29,7</b>
<b>Всего</b>				<b>49,8</b>	<b>49,2</b>	<b>246,6</b>	<b>1646</b>	<b>50</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Ганина А. А.

Повар \_\_\_\_\_

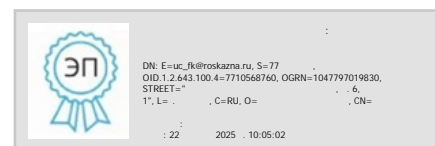




Утверждаю

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

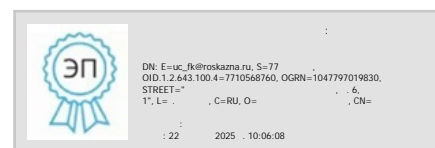
**МЕНЮ**  
**16 января 2025 г.**  
**Сад 12 часов**



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ</b> (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,3	5,1	23,9	185	0
2012	393	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b> (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	200	0,2		16	44	1,3
2008	3	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ</b> (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	70	8,7	11,4	20,3	219	0,1
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>14,2</b>	<b>16,5</b>	<b>60,2</b>	<b>448</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	<b>ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ</b> (яблоки)	93	2,7	3	13,1	89	19
<b>Итого</b>			<b>93</b>	<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,1</b>	<b>89</b>	<b>19</b>
<b>Обед</b>								
2008	95	<b>СУП ОВОЩНОЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ</b> (куриная грудка, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	11,3	3	7,4	104	9,3
2002	120	<b>БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ</b> (говядина б/к, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, томатная паста, соль йодированная)	95	6,2	7,4	18,3	128	8,6
2008	181	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4,9	4,5	21,8	146	0
2008	4	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	20	1,3	0,6	9,2	44	0,1
2012	376	<b>КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			15,3	61	0
2005	70	<b>ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ</b> (огурцы соленые)	38	0,4	0,1	0,9	7	2,6
<b>Итого</b>			<b>683</b>	<b>24,1</b>	<b>15,6</b>	<b>72,9</b>	<b>490</b>	<b>20,6</b>
<b>Полдник</b>								
2004	252	<b>СНЕЖОК</b> (напиток кисломолочный сладкий ("снежок"))	126	6,6	7	24,3	189	0,1
2008		<b>ПРЯНИКИ</b> (пряники заварные)	30	1,8	1,4	22,5	110	0
<b>Итого</b>			<b>156</b>	<b>8,4</b>	<b>8,4</b>	<b>46,8</b>	<b>299</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	333	<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ</b> (макаронные изделия 1 сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	65	6,5	5,7	39,6	235	0
2004	10	<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ</b> (икра из кабачков)	35	0,6	3,1	2,8	43	2,5
2008	2	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	26	1,8	0,9	11	54	0
2008	430	<b>ЧАЙ СЛАДКИЙ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		15	60	0
<b>Итого</b>			<b>326</b>	<b>9,1</b>	<b>9,7</b>	<b>68,4</b>	<b>392</b>	<b>2,5</b>
<b>Всего</b>				<b>58,5</b>	<b>53,2</b>	<b>261,4</b>	<b>1718</b>	<b>43,6</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Ганина А. А.

Повар \_\_\_\_\_

**МЕНЮ**  
17 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	168	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа кукурузная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая)	180	5,2	5,1	23,2	161	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,2	2,5	14,2	92	0,5
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35	2,4	4,5	15,1	111	0
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>10,8</b>	<b>12,1</b>	<b>52,5</b>	<b>364</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	98	0,4	0,4	9,3	45	3,9
<b>Итого</b>			<b>98</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,3</b>	<b>45</b>	<b>3,9</b>
<b>Обед</b>								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (говядина б/к, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, масло подсолнечное рафинированное)	200	7	7	13,6	145	6,8
2012	247	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (рыба треска филе, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	75	3,1	3,4	5,9	80	1,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	135	2,2	6,3	17	134	8,4
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	49	2,6	1,2	18,4	88	0,2
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			15,5	62	0
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	5		2,8		25	0
<b>Итого</b>			<b>664</b>	<b>14,9</b>	<b>20,7</b>	<b>70,4</b>	<b>534</b>	<b>16,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	152	ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	22	1	3	13,4	80	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сахар песок, вода питьевая, сушеные абрикосы без косточки (курага))	200	0,3		14,9	61	0,1
<b>Итого</b>			<b>222</b>	<b>1,3</b>	<b>3</b>	<b>28,3</b>	<b>141</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	92	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	5,7	6,4	17,6	146	0,6
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)	50	7	5	21,3	158	0
2008	430	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	200	0,2		12,2	50	0,3
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>12,9</b>	<b>11,4</b>	<b>51,1</b>	<b>354</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего</b>			<b>40,3</b>	<b>47,6</b>	<b>211,6</b>	<b>1438</b>	<b>22,8</b>	

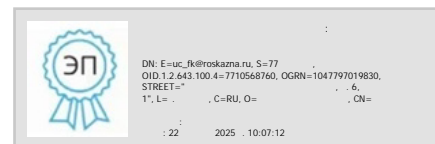
Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Ганина А. А.

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**20 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	65	7,5	9,8	17,5	189	0,1
2012	413	<b>КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ</b> (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	6,3	7,1	22,1	178	0,7
2012	393	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b> (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	200	0,2		14,4	60	1,3
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>14</b>	<b>16,9</b>	<b>54</b>	<b>427</b>	<b>2,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК</b> (сок яблочный)	210	2,7	3	13,1	91	0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,1</b>	<b>91</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	109	<b>СУП "ХАРЧО"</b> (говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	200	4,3	5,4	9,3	103	1,3
2008	239	<b>КОТЛЕТА РЫБНАЯ</b> (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	4,9	6,2	18,9	119	0,4
2008	4	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	15	2,6	1,2	18,4	88	0,2
2012	204	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> (макаронные изделия 1 сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	140	6,5	4,3	39,8	224	0
2012	33	<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ</b> (морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	1,5	2,2	4,9	73	9,5
2012	376	<b>КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			15,3	61	0
<b>Итого</b>			<b>685</b>	<b>19,8</b>	<b>19,3</b>	<b>106,6</b>	<b>668</b>	<b>11,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	152	<b>ВАФЛИ</b> (вафли с фруктово-ягодной начинками)	22	1,5	2	11,6	83	0
2012	376	<b>КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ</b> (сахар песок, вода питьевая, сушеные абрикосы без косточки (курага))	200	0,6		21,3	89	0,2
<b>Итого</b>			<b>222</b>	<b>2,1</b>	<b>2</b>	<b>32,9</b>	<b>172</b>	<b>0,2</b>
<b>Ужин</b>								
2008	129	<b>ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ</b> (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)	145	3,7	9,1	21,2	189	20,2
2008	2	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	37	2,4	1,2	15,1	74	0
2012	393	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b> (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	200	0,2		14,4	60	1,3
<b>Итого</b>			<b>382</b>	<b>6,3</b>	<b>10,3</b>	<b>50,7</b>	<b>323</b>	<b>21,5</b>
<b>Всего</b>				<b>44,9</b>	<b>51,5</b>	<b>257,3</b>	<b>1681</b>	<b>35,2</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Ганина А. А.

Повар \_\_\_\_\_

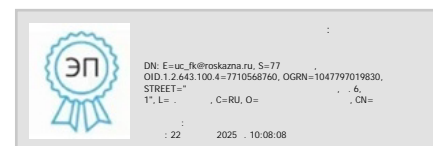


Утверждаю

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

# МЕНЮ

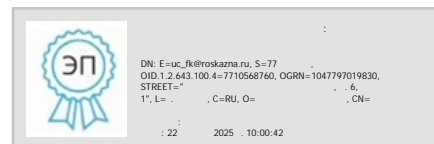
21 января 2025 г.  
Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	5,4	5,4	19,4	149	0,7
2012	398	ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (чай черный байховый, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	200	0,2		16	44	1,3
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	85	10	13	23,2	252	0,2
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>15,6</b>	<b>18,4</b>	<b>58,6</b>	<b>445</b>	<b>2,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	171	0,9	0,2	17,2	73	3,4
<b>Итого</b>			<b>171</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,2</b>	<b>73</b>	<b>3,4</b>
<b>Обед</b>								
2007	41	УХА СТОЛИЧНАЯ (рыба горбуша потрошенная с головой, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, пшено, соль йодированная)	260	13,6	5,4	13,7	158	3,8
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (говядина б/к, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности)	70	12,8	11,9	2,7	167	0
2008	368(а)	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,5	1	7,3	18	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			23,1	92	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	46	2	0,9	13,8	66	0,1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,4	6	33,6	218	0
<b>Итого</b>			<b>726</b>	<b>36,3</b>	<b>25,2</b>	<b>94,2</b>	<b>719</b>	<b>3,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	154	ПРЯНИКИ (пряники заварные)	40	2,5	2,1	11,4	154	0
2004	252	СНЕЖОК (напиток кисломолочный сладкий ("снежок"))	224	5,6	6,9	27,8	117	1,8
<b>Итого</b>			<b>264</b>	<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,2</b>	<b>271</b>	<b>1,8</b>
<b>Ужин</b>								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, джем, масло подсолнечное рафинированное)	180/40	29,1	18,6	25,8	390	2,5
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2	0,1	17,2	71	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>29,3</b>	<b>18,7</b>	<b>43</b>	<b>461</b>	<b>2,5</b>
<b>Всего</b>				<b>90,2</b>	<b>71,5</b>	<b>252,2</b>	<b>1969</b>	<b>13,8</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Ганина А. А.

Повар \_\_\_\_\_

**МЕНЮ**  
**22 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	183	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,9	4,5	24,3	159	0,6
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	200	3,5	3,1	13,1	94	0,6
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	60	4,2	7,7	26	192	0
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>12,6</b>	<b>15,3</b>	<b>63,4</b>	<b>445</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок яблочный)	164	0,8	0,2	16,5	70	3,3
<b>Итого</b>			<b>164</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,5</b>	<b>70</b>	<b>3,3</b>
<b>Обед</b>								
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	200	0,1		15,5	62	0,2
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	29	3,1	2,8	21,1	115	0,8
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	85	11,4	11,1	0,7	148	0,3
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	8,2	7,9	5,6	126	2,8
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия 1 сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,7	4,2	34,9	200	0
2004	10	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	50	1	4,5	3,9	60	3,5
<b>Итого</b>			<b>714</b>	<b>29,5</b>	<b>30,5</b>	<b>81,7</b>	<b>711</b>	<b>7,6</b>
<b>Полдник</b>								
2004	252	СНЕЖОК (напиток кисломолочный сладкий ("снежок"))	219	7,1	6	23,6	163	0,7
2008	152	ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	21	0,6	0,7	17	78	0
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>7,7</b>	<b>6,7</b>	<b>40,6</b>	<b>241</b>	<b>0,7</b>
<b>Ужин</b>								
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	6,9	5,3	12,2	50	7,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	140	6,2	9,3	33,1	303	0,2
2008	441	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сахар песок, вода питьевая, сушеные абрикосы без косточки (курага))	200	0,4		15	62	0,1
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	15	1	0,5	6	29	0
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>14,5</b>	<b>15,1</b>	<b>66,3</b>	<b>444</b>	<b>7,7</b>
<b>Всего</b>			<b>65,1</b>	<b>67,8</b>	<b>268,5</b>	<b>1911</b>	<b>20,5</b>	

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Ганина А. А.

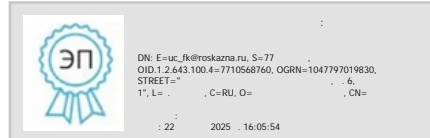
Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

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

# МЕНЮ

23 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	395	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,5	3,1	19,6	94	0,6
2012	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	2,3	3,7	13	123	0
2012	413	<b>КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ</b> (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	6	7	21,4	175	0,6
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>11,8</b>	<b>13,8</b>	<b>54</b>	<b>392</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	<b>ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ</b> (мандарин)	112	0,9	0,2	8,1	41	17,1
<b>Итого</b>			<b>112</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>41</b>	<b>17,1</b>
<b>Обед</b>								
2012	62	<b>БОРЩ СО СМЕТАНОЙ</b> (говядина б/к, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, томатная паста, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, укроп, чеснок)	200	9,2	9,2	12,8	178	11,5
2012	305	<b>КОТЛЕТА КУРИНАЯ</b> (куриная грудка, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности)	80	17,1	7	5,9	153	0,5
2008	368(а)	<b>СОУС МОЛОЧНЫЙ</b> (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,5	1,1	2	20	0
2011	378	<b>КОМПОТ ИЗ СВЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ</b> (вишня, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		14,8	60	0,6
2008	4	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	46	2,6	1,2	18,4	88	0,2
2012	315	<b>РИС ОТВАРНОЙ</b> (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	185	2,8	4,9	30,2	176	0
2008		<b>ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ</b> (огурцы соленые)	51	0,4	0,1	0,9	7	2,6
<b>Итого</b>			<b>782</b>	<b>32,7</b>	<b>23,5</b>	<b>85</b>	<b>682</b>	<b>15,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	7	<b>ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ</b> (йогурт 2,5% жирности)	231	7	7	33,5	168	1,8
2008	153	<b>ПЕЧЕНЬЕ</b> (печенье сахарное мука высш.сорт)	25	1,1	2	5,7	102	0
<b>Итого</b>			<b>256</b>	<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,2</b>	<b>270</b>	<b>1,8</b>
<b>Ужин</b>								
2012	235	<b>ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ</b> (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, джем, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности)	155/30	29,9	22,5	26,4	433	2,8
2008	430	<b>ЧАЙ СЛАДКИЙ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2	0,1	15,1	60	0
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>30,1</b>	<b>22,6</b>	<b>41,5</b>	<b>493</b>	<b>2,8</b>
<b>Всего</b>				<b>83,6</b>	<b>69,1</b>	<b>227,8</b>	<b>1878</b>	<b>38,3</b>

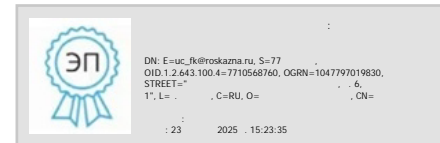
Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Ганина А. А.

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**24 января 2025 г.**  
**Сад 12 часов**



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
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	5,5	4,3	12,8	139	0,1
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>11</b>	<b>12,2</b>	<b>52,7</b>	<b>369</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (мандарин)	122	1	0,2	8,8	45	18,5
<b>Итого</b>			<b>122</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>8,8</b>	<b>45</b>	<b>18,5</b>
<b>Обед</b>								
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	1,6	3,2	7,8	72	8,4
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)	195	11,7	12,3	18,4	232	0,5
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,3	0,6	1,5	15	0
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	75	1,1	4,3	6,8	67	2,9
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	46	2,6	1,2	18,4	88	0,1
2008	401	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			24,7	99	0
<b>Итого</b>			<b>736</b>	<b>17,3</b>	<b>21,6</b>	<b>77,6</b>	<b>573</b>	<b>11,9</b>
<b>Полдник</b>								
2012	447	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	250	0,2	0,1	14,4	60	29,6
2008	154	ПРЯНИКИ (пряники заварные)	10	3,3	1,9	29,4	151	0
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>3,5</b>	<b>2</b>	<b>43,8</b>	<b>211</b>	<b>29,6</b>
<b>Ужин</b>								
2008	154	ПРЯНИКИ (пряники заварные)	14	1,8	1,3	6,7	52	0
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	180	4	10,2	19,4	192	24,3
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		14,4	60	1,3
<b>Итого</b>			<b>394</b>	<b>5,9</b>	<b>11,5</b>	<b>40,5</b>	<b>304</b>	<b>25,6</b>
<b>Всего</b>				<b>38,7</b>	<b>47,5</b>	<b>223,4</b>	<b>1502</b>	<b>86,8</b>

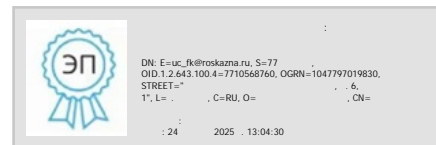
Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Ганина А. А.

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**27 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	5,2	6,3	23,2	159	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,2	1,3	14,2	92	0,5
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	70	4,9	9	30,3	223	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>13,3</b>	<b>16,6</b>	<b>67,7</b>	<b>474</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок яблочный)	170	2,7	3	13,1	89	0
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,1</b>	<b>89</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (говядина б/к, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, укроп, чеснок)	200	11	8,2	14,3	175	4,7
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ (вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	20	0,5	1,6	2,8	28	0,6
2012	377	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ (компот консервированный, сахар песок, вода питьевая)	200	0,2	0,1	22,7	90	1,8
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	22	2,6	1,2	18,4	88	0,2
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, томатная паста)	70	5,2	4,2	7,4	99	0,4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	3,1	4,1	21,4	124	8,5
2002	97	ПОМИДОР КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (томаты соленые)	69	0,3	0,1	1,9	9	1,8
<b>Итого</b>			<b>711</b>	<b>22,9</b>	<b>19,5</b>	<b>88,9</b>	<b>613</b>	<b>18</b>
<b>Полдник</b>								
2008	153	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,6	2,1	18,5	90	0
2012	447	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	250	0,1	0,1	16,5	68	22,6
<b>Итого</b>			<b>270</b>	<b>1,7</b>	<b>2,2</b>	<b>35</b>	<b>158</b>	<b>22,6</b>
<b>Ужин</b>								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	5,8	7,8	30,1	248	11,4
2005	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	22	4,9	4,5	3,5	61	0
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	22	1,5	0,7	9,1	44	0
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		14,6	58	18,3
<b>Итого</b>			<b>444</b>	<b>12,3</b>	<b>13</b>	<b>57,3</b>	<b>411</b>	<b>29,7</b>
<b>Всего</b>				<b>52,9</b>	<b>54,3</b>	<b>262</b>	<b>1745</b>	<b>71,4</b>

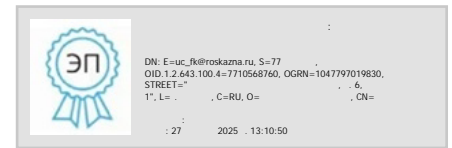
Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Ганина А. А.

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**28 января 2025 г.**  
**Сад 12 часов**



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	186	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,9	5,5	22,3	159	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	195	3,4	3	14,8	92	0,6
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,2	3,2	13,8	101	0
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>10,5</b>	<b>11,7</b>	<b>50,9</b>	<b>352</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)	116	0,5	0,3	11,6	53	2,3
<b>Итого</b>			<b>116</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>11,6</b>	<b>53</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>								
2008	36	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ (говядина б/к, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, томатная паста, соль йодированная, укроп, чеснок)	200	6,3	7,1	7,7	125	5,7
2002	97	ПОМИДОР КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (томаты соленые)	68	0,3	0,1	1,9	9	1,8
2012	377	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ (компот консервированный, сахар песок, вода питьевая)	200	0,2	0,1	22,7	90	1,8
2012	261	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ (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, молоко пастер. 2,5% жирности)	85	20,7	3,1	7,2	139	0,5
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	20	2	0,9	13,8	66	0,1
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,1	5,5	16,9	127	8,4
<b>Итого</b>			<b>703</b>	<b>31,6</b>	<b>16,8</b>	<b>70,2</b>	<b>556</b>	<b>18,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	7	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ (йогурт 2,5% жирности)	239	4,8	7,1	23,9	113	1,7
2008	153	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	15	1,1	1,5	11,3	63	0
<b>Итого</b>			<b>254</b>	<b>5,9</b>	<b>8,6</b>	<b>35,2</b>	<b>176</b>	<b>1,7</b>
<b>Ужин</b>								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	165	3,6	7,9	20,1	170	19,9
2008	441	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,6	0,8	19,3	79	0
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	26	1,7	0,9	10,7	52	0
<b>Итого</b>			<b>391</b>	<b>5,9</b>	<b>9,6</b>	<b>50,1</b>	<b>301</b>	<b>19,9</b>
<b>Всего</b>				<b>54,4</b>	<b>47</b>	<b>218</b>	<b>1438</b>	<b>43,4</b>

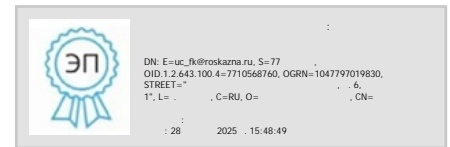
Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Ганина А. А.

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**29 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	397	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	210	3,7	3,3	13,9	100	0,6
2012	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,3	2,2	7,6	72	0
2012	413	<b>КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ</b> (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	6,3	6,6	21,7	172	0,7
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>11,3</b>	<b>12,1</b>	<b>43,2</b>	<b>344</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	<b>ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ</b> (груша)	165	0,7	0,5	17	77	8,2
<b>Итого</b>			<b>165</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>17</b>	<b>77</b>	<b>8,2</b>
<b>Обед</b>								
2008	100	<b>СУП КУРИНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ</b> (куриная грудка, картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, укроп)	200	7,9	2,1	14,5	109	4,5
2008	258	<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b> (говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, соль йодированная)	215	13	15,2	24,8	290	13,1
2012	33	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b> (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	1,2	6,8	5,8	79	2,5
2008	4	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	47	2,6	1,2	18,4	88	0,2
2012	377	<b>КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ</b> (компот консервированный, сахар песок, вода питьевая)	200	0,2	0,1	22,7	90	1,8
<b>Итого</b>			<b>722</b>	<b>24,9</b>	<b>25,4</b>	<b>86,2</b>	<b>656</b>	<b>22,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	7	<b>ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ</b> (напиток кисломолочный сладкий ("снежок"))	78	2,1	2	8,5	62	0,7
2008	153	<b>ПЕЧЕНЬЕ</b> (печенье сахарное мука высш.сорт)	25	2,2	2,8	16,7	102	0
<b>Итого</b>			<b>103</b>	<b>4,3</b>	<b>4,8</b>	<b>25,2</b>	<b>164</b>	<b>0,7</b>
<b>Ужин</b>								
2008	224	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ</b> (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, джем, молоко пастер. 2,5% жирности, сметана 15% жирности)	155/30	25,7	17,4	41,5	433	4,9
2008	430	<b>ЧАЙ СЛАДКИЙ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,3	0,1	19,3	79	0
2008		<b>БАТОН</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	51	6,4	4,5	32,7	223	10,1
<b>Итого</b>			<b>436</b>	<b>32,4</b>	<b>22</b>	<b>93,5</b>	<b>735</b>	<b>15</b>
<b>Всего</b>				<b>73,6</b>	<b>64,8</b>	<b>265,1</b>	<b>1976</b>	<b>47,3</b>

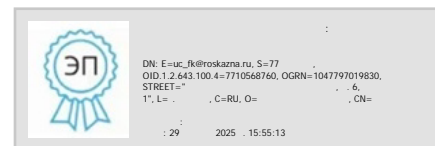
Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Ганина А. А.

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**30 января 2025 г.**  
**Сад 12 часов**



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ</b> (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,3	5,1	23,9	185	0
2012	393	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b> (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	200	0,2		16	44	1,3
2008	3	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ</b> (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	80	9,3	12,1	21,6	234	0,2
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>14,8</b>	<b>17,2</b>	<b>61,5</b>	<b>463</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	<b>ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ</b> (яблоки)	144	2,7	3	13,1	89	19
<b>Итого</b>			<b>144</b>	<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,1</b>	<b>89</b>	<b>19</b>
<b>Обед</b>								
2008	95	<b>СУП ОВОЩНОЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ</b> (куриная грудка, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, укроп)	200	10,6	2,8	8,5	105	11,8
2002	120	<b>БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ</b> (говядина б/к, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, томатная паста, соль йодированная)	90	5,7	6,8	17	119	8
2008	181	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	5,2	4,8	23,3	156	0
2011	12	<b>САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)</b> (кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное)	40	1,2	3,5	4,3	45	1,5
2008	4	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	19	2	0,9	13,8	66	0,1
2012	376	<b>КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			15,6	63	0
<b>Итого</b>			<b>689</b>	<b>24,7</b>	<b>18,8</b>	<b>82,5</b>	<b>554</b>	<b>21,4</b>
<b>Полдник</b>								
2004	252	<b>СНЕЖОК</b> (напиток кисломолочный сладкий ("снежок"))	176	6,6	7	24,3	189	0,1
2008	153	<b>ПЕЧЕНЬЕ</b> (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,5	2	14,9	83	0
<b>Итого</b>			<b>196</b>	<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,2</b>	<b>272</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	333	<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ</b> (макаронные изделия 1 сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	2,5	2,4	5,9	50	3,9
2004	10	<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ</b> (икра из кабачков)						0
2012	447	<b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b> (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	200	0,2	0,1	11,8	49	25,2
2008	2	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	25	1,7	0,8	10,4	51	0
<b>Итого</b>			<b>275</b>	<b>4,4</b>	<b>3,3</b>	<b>28,1</b>	<b>150</b>	<b>29,1</b>
<b>Всего</b>				<b>54,7</b>	<b>51,3</b>	<b>224,4</b>	<b>1528</b>	<b>71,1</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Ганина А. А.

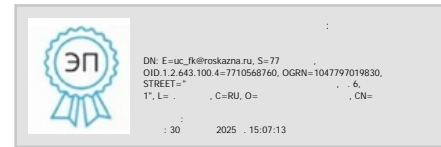
Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**31 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	168	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа кукурузная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая)	180	5,2	5,1	23,2	161	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,2	2,5	14,2	92	0,5
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	55	3,6	6,6	22,3	164	0
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>12</b>	<b>14,2</b>	<b>59,7</b>	<b>417</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок яблочный)	190	2,7	3	13,1	90	4,2
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,1</b>	<b>90</b>	<b>4,2</b>
<b>Обед</b>								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (говядина б/к, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, масло подсолнечное рафинированное, укроп, чеснок)	200	7,2	7,7	14	153	7,4
2012	247	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (рыба треска филе, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	110	4,7	5	8,7	119	2,1
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,2	5,7	17	129	8,4
2012	377	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ (компот консервированный, сахар песок, вода питьевая)	200	0,2	0,1	22,7	90	1,8
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	49	2,6	1,2	18,4	88	0,2
2012	33	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,8	6,1	4,2	75	1,2
<b>Итого</b>			<b>749</b>	<b>17,7</b>	<b>25,8</b>	<b>85</b>	<b>654</b>	<b>21,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	200	0,2	0,1	22,4	92	35,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	28	2,1	2,7	20,8	117	0
<b>Итого</b>			<b>228</b>	<b>2,3</b>	<b>2,8</b>	<b>43,2</b>	<b>209</b>	<b>35,9</b>
<b>Ужин</b>								
2012	92	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	5,7	6,4	17,6	146	0,6
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)	65	9,1	5	33,1	216	0
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		18,4	60	0
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>15</b>	<b>11,4</b>	<b>69,1</b>	<b>422</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>49,7</b>	<b>57,2</b>	<b>270,1</b>	<b>1792</b>	<b>62,9</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Ганина А. А.

Повар \_\_\_\_\_