

МЕНЮ

14 июля 2025 г.

Сад 10,5 часов



Утверждаю

Заведующий

МБДОУ №11 "Ручеек"

/Родионова К.В./

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,61	6,42	14,02	132,84	0,52
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	7,69	8,93	27,36	221,37	0,11
Итого			440	12,30	15,35	51,06	392,91	0,63
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,06	12,56
2012	59	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	200	2,28	5,88	10,91	106,42	11,70
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	70	10,62	2,99	7,61	99,97	0,12
2012	316	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,67	5,69	38,51	219,99	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,15	0,26	20,70	97,69	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,57	0,21	10,07	48,44	0,00
Итого			670	22,59	15,28	104,56	649,07	27,38
Полдник уплотненный								
2012	485	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	3,80	3,41	24,70	144,39	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,50	3,88	7,45	83,81	0,83
Итого			200	8,30	7,29	32,15	228,20	0,83
Всего				43,19	37,92	187,77	1 270,18	28,84