

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ №11 "Ручеек"

Родионова К.В./

МЕНЮ

30 июля 2025 г.

Сад 10,5 часов



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								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	6,13	7,49	24,44	190,32	0,03
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,38	0,19	15,68	74,01	0,00
Итого			350	8,51	7,68	49,80	303,03	0,03
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	160	1,00	0,11	10,51	49,76	4,56
Итого			160	1,00	0,11	10,51	49,76	4,56
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,40	2,43	1,47	29,71	2,73
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,56	2,61	8,83	65,27	6,94
2008	260	АЗУ	200	16,49	20,26	18,66	323,56	9,12
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,62	0,29	23,84	112,49	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,41	0,19	9,01	43,34	0,00
Итого			640	24,23	25,93	76,66	638,87	21,79
Полдник уплотненный								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	3,83	3,31	6,34	71,37	0,71
2012	239	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	130	2,95	3,76	21,65	132,29	0,13
Итого			260	6,78	7,07	27,99	203,66	0,84
Всего				40,52	40,79	164,96	1 195,32	27,22