

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ №11 "Ручеек"

/Родионова К.В./



МЕНЮ

1 августа 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								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	4,43	6,96	19,24	157,89	0,49
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,64	2,09	14,82	89,18	0,45
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	7,42	9,42	24,13	211,90	0,11
Итого			440	14,49	18,47	58,19	458,97	1,05
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,26	7,07	5,05
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,48	0,09	1,65	10,45	10,89
2012	59	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	200	1,98	5,99	9,25	99,60	10,84
2008	283	ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	70/30	1,65	3,80	10,24	81,93	1,15
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,99	3,92	35,24	200,08	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	12,41	49,59	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,75	0,22	18,06	85,26	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,72	0,23	11,02	53,03	0,00
Итого			790	14,97	14,30	99,13	587,01	27,93
Полдник уплотненный								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	1,21	4,65	11,67	93,14	0,01
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	9,89	39,93	0,02
Итого			280	1,31	4,65	21,56	133,07	0,03
Всего				30,77	37,42	178,88	1 179,05	29,01