

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ №11 "Ручеек"

Родионова К.В./

МЕНЮ

14 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	4,65	8,00	18,12	163,60	0,48
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,63	4,49	17,17	119,61	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,53	2,94	14,98	101,51	0,57
Итого			400	10,81	15,43	50,27	384,72	1,05
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	3,65	4,86	55,45	2,28
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,49	6,59	8,37	119,20	4,27
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	14,87	6,29	9,41	154,02	0,56
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,20	0,10	7,93	37,43	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,48	0,07	3,05	14,66	0,00
Итого			530	24,61	16,85	48,47	445,26	10,11
Полдник уплотненный								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,04	14,61	1,55	169,99	0,12
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,57	3,68	2,15	44,67	4,01
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,10	14,60	58,38	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
Итого			345	10,33	18,51	28,34	320,40	4,13
Всего				45,75	50,79	127,08	1 150,38	15,29