

Утверждаю

Заведующий

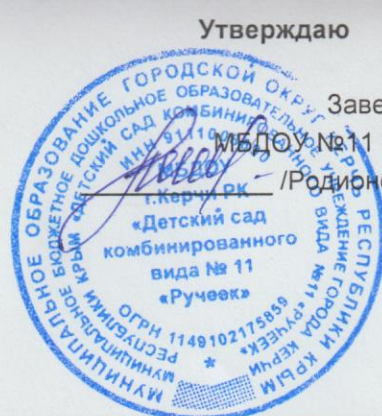
МБДОУ №11 "Ручеек"

/Родионова К.В./

МЕНЮ

4 сентября 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	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	3,34	3,73	12,48	97,62	0,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,98	0,16	13,05	61,57	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,26	3,67	7,04	79,27	0,79
Итого			370	9,58	7,56	32,57	238,46	1,31
II Завтрак								
2008		ГРУША	100	0,38	0,29	9,91	45,23	4,81
Итого			100	0,38	0,29	9,91	45,23	4,81
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,29	0,04	0,91	5,09	3,64
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	4,60	2,48	11,93	88,89	6,08
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	160	18,66	19,37	5,39	270,24	1,14
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,25	4,63	33,46	196,49	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,95	0,24	19,40	91,57	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,17	8,20	39,43	0,00
Итого			780	33,78	27,08	94,14	756,21	13,86
Полдник уплотненный								
2012	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	40	0,81	1,98	4,72	40,25	2,51
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	7,98	10,28	1,37	130,01	0,10
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,01	0,00	10,16	40,87	0,19
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,98	0,16	13,05	61,57	0,00
Итого			325	10,78	12,42	29,30	272,70	2,80
Всего				54,52	47,35	165,92	1 312,60	22,78