

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ №11 "Ручеек"

/Родионова К.В./

# МЕНЮ

10 сентября 2025 г.

## Сад 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                     | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                        |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                        |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 208                 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С<br>ЯЙЦОМ        | 205   | 7,65              | 13,34   | 25,88            | 254,42                                   | 0,17                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                          | 180   | 0,01              | 0,00    | 9,71             | 39,05                                    | 0,17                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 20    | 1,53              | 0,12    | 10,04            | 47,36                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                        | 405   | 9,19              | 13,46   | 45,63            | 340,83                                   | 0,34                  |
| II Завтрак                    |                     |                                        |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | РЯЖЕНКА                                | 170   | 5,10              | 1,70    | 7,14             | 68,00                                    | 0,85                  |
| Итого                         |                     |                                        | 170   | 5,10              | 1,70    | 7,14             | 68,00                                    | 0,85                  |
| Обед                          |                     |                                        |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И<br>ОГУРЦОВ | 40    | 0,38              | 2,34    | 1,45             | 28,84                                    | 2,67                  |
| 2008                          | 95                  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                          | 200   | 1,46              | 2,58    | 8,64             | 63,94                                    | 6,81                  |
| 2008                          | 260                 | АЗУ                                    | 200   | 16,78             | 20,65   | 18,65            | 328,23                                   | 9,12                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                           | 150   | 0,75              | 0,15    | 14,85            | 64,50                                    | 3,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 30    | 2,29              | 0,19    | 15,05            | 71,05                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 20    | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                        | 640   | 22,98             | 26,09   | 67,12            | 597,35                                   | 21,60                 |
| Полдник уплотненный           |                     |                                        |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                       | 130   | 3,66              | 3,15    | 6,05             | 68,09                                    | 0,68                  |
| 2012                          | 239                 | ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА                       | 130   | 2,90              | 3,70    | 21,18            | 129,66                                   | 0,12                  |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО (для дежурн. групп)             | 130   | 0,52              | 0,52    | 12,74            | 61,08                                    | 13,00                 |
| Итого                         |                     |                                        | 390   | 7,08              | 7,37    | 39,97            | 258,83                                   | 13,80                 |
| Всего                         |                     |                                        |       | 44,35             | 48,62   | 159,86           | 1 265,01                                 | 36,59                 |

Повар

Сагоцкая Н.А.