

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ №11 "Ручеек"  
Годионова К.В./**МЕНЮ**

13 октября 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                          | 92                  | СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ             | 200   | 5,55              | 5,10    | 16,48            | 134,67                                   | 0,80                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                   | 185   | 0,01              | 0,00    | 11,76            | 47,27                                    | 0,20                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 35    | 2,67              | 0,22    | 17,56            | 82,89                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                 | 420   | 8,23              | 5,32    | 45,80            | 264,83                                   | 1,00                  |
| Обед                          |                     |                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 80                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ       | 200   | 2,33              | 2,55    | 15,02            | 92,59                                    | 5,30                  |
| 2012                          | 297                 | ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ         | 150   | 11,43             | 11,40   | 22,67            | 240,48                                   | 18,72                 |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ       | 180   | 0,00              | 0,00    | 13,75            | 55,00                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 55    | 4,22              | 0,34    | 27,73            | 130,87                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                     | 20    | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                 | 605   | 19,30             | 14,47   | 87,65            | 559,73                                   | 24,02                 |
| Полдник уплотненный           |                     |                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 451                 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С<br>КАРТОШКОЙ | 100   | 5,15              | 2,53    | 30,30            | 164,63                                   | 4,04                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                    | 147   | 0,74              | 0,15    | 14,55            | 63,21                                    | 2,94                  |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО (для дежурн. групп)      | 130   | 0,52              | 0,52    | 12,71            | 60,96                                    | 12,97                 |
| Итого                         |                     |                                 | 377   | 6,41              | 3,20    | 57,56            | 288,80                                   | 19,95                 |
| Всего                         |                     |                                 |       | 33,94             | 22,99   | 191,01           | 1 113,36                                 | 44,97                 |

Повар \_\_\_\_\_

Сагоцкая Н.А.