

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ №11 "Ручеек"

Родионова К.В./

МЕНЮ

30 октября 2025 г.

Сад 12 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	4,29	4,40	15,04	117,44	0,47
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	136	3,83	3,31	6,35	71,43	0,71
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	2,91	4,36	18,96	126,74	0,00
Итого			381	11,03	12,07	40,35	315,61	1,18
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	131	0,51	0,38	13,13	59,95	2,63
Итого			131	0,51	0,38	13,13	59,95	2,63
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	5,11	2,91	14,33	104,50	7,32
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,91	2,76	5,38	50,54	8,93
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	340	0,93	4,11	5,22	61,78	1,26
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,54	4,66	35,38	205,67	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	11,83	47,31	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,57	0,21	16,88	79,66	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	17	1,14	0,15	7,32	35,23	0,00
Итого			981	16,20	14,80	96,34	584,69	17,51
Полдник уплотненный								
2012	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	1,49	2,77	7,96	63,57	4,81
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	7,97	10,28	1,28	129,70	0,10
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,01	0,00	9,72	39,14	0,21
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,73	0,14	11,40	53,82	0,00
2008		ЯБЛОКО (для дежурн. групп)	132	0,53	0,53	12,94	62,05	13,20
Итого			480	11,73	13,72	43,30	348,28	18,32
Всего				39,47	40,97	193,12	1 308,53	39,64

Повар _____

Сагоцкая Н.А.