

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ №11 "Ручеек"

Родионова К.В./

# МЕНЮ

4 декабря 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                       |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ           | 180   | 4,28              | 7,46    | 17,28            | 153,82                                   | 0,41                  |
| 2012                          |                     | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                         | 55    | 3,60              | 4,59    | 23,53            | 149,88                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                             | 165   | 3,08              | 2,55    | 14,26            | 93,22                                    | 0,49                  |
| Итого                         |                     |                                             | 400   | 10,96             | 14,60   | 55,07            | 396,92                                   | 0,90                  |
| II Завтрак                    |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 368                 | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                        | 158   | 2,30              | 0,77    | 32,24            | 147,37                                   | 6,33                  |
| Итого                         |                     |                                             | 158   | 2,30              | 0,77    | 32,24            | 147,37                                   | 6,33                  |
| Обед                          |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 83                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200   | 6,79              | 7,11    | 8,60             | 125,89                                   | 4,50                  |
| 2008                          | 245                 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ                              | 70    | 14,51             | 6,39    | 11,65            | 162,29                                   | 0,54                  |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                             | 55    | 0,78              | 3,42    | 4,54             | 52,01                                    | 2,13                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                | 149   | 0,74              | 0,15    | 14,70            | 63,86                                    | 2,97                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 41    | 3,15              | 0,26    | 20,73            | 97,82                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 35    | 2,30              | 0,31    | 14,71            | 70,79                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                             | 550   | 28,27             | 17,64   | 74,93            | 572,66                                   | 10,14                 |
| Полдник уплотненный           |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 215                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                           | 80    | 7,94              | 14,42   | 1,41             | 167,33                                   | 0,10                  |
| 2008                          |                     | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                             | 27    | 0,22              | 0,03    | 0,46             | 3,50                                     | 1,35                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 180   | 0,01              | 0,00    | 14,35            | 57,64                                    | 0,21                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 28    | 2,11              | 0,17    | 13,87            | 65,47                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО (для дежурн. прупт)                  | 130   | 0,52              | 0,52    | 12,75            | 61,15                                    | 13,01                 |
| Итого                         |                     |                                             | 445   | 10,80             | 15,14   | 42,84            | 355,09                                   | 14,67                 |
| Всего                         |                     |                                             |       | 52,33             | 48,15   | 205,08           | 1 472,04                                 | 32,04                 |

Повар \_\_\_\_\_

Сагоцкая Н.А.