

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ №11 "Ручеек"

Родионова К.В./

МЕНЮ

18 декабря 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,05	8,80	19,62	178,45	0,48
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,24	5,76	21,14	149,41	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,88	3,16	15,13	105,66	0,57
Итого			410	12,17	17,72	55,89	433,52	1,05
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	175	2,55	0,85	35,65	162,96	7,00
Итого			175	2,55	0,85	35,65	162,96	7,00
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	8,49	9,59	9,75	159,82	5,36
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	15,25	7,41	10,21	168,69	0,60
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	65	0,89	3,29	5,24	54,05	2,45
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,54	0,21	16,73	78,94	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,77	0,23	11,30	54,39	0,00
Итого			545	29,69	20,88	68,08	580,39	11,41
Полдник уплотненный								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7,33	14,55	1,54	166,49	0,12
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,02	0,00	12,97	52,26	0,32
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,78	0,14	11,71	55,26	0,00
2008		ЯБЛОКО (для дежурн. групп)	176	0,70	0,70	17,25	82,74	17,60
Итого			479	9,99	15,41	43,81	359,35	19,04
Всего				54,40	54,86	203,43	1 536,22	38,50

Повар _____

Сагоцкая Н.А.