

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ №11 "Ручеек"

/Родионова К.В./

# МЕНЮ

22 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                       |                     |                                  |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 92                  | СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ              | 200   | 5,43              | 5,36    | 17,16            | 139,12                                   | 0,78                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                    | 185   | 0,01              | 0,00    | 11,66            | 46,84                                    | 0,19                  |
| 2012                          |                     | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ               | 45    | 2,32              | 5,14    | 15,10            | 115,93                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                  | 430   | 7,76              | 10,50   | 43,92            | 301,89                                   | 0,97                  |
| II Завтрак                    |                     |                                  |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 368                 | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ             | 100   | 0,39              | 0,39    | 9,54             | 45,74                                    | 4,01                  |
| Итого                         |                     |                                  | 100   | 0,39              | 0,39    | 9,54             | 45,74                                    | 4,01                  |
| Обед                          |                     |                                  |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 80                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ        | 200   | 2,35              | 2,45    | 15,10            | 92,15                                    | 5,32                  |
| 2012                          | 298                 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                  | 165   | 4,67              | 5,62    | 22,85            | 161,87                                   | 17,83                 |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ        | 180   | 0,00              | 0,00    | 13,55            | 54,18                                    | 0,00                  |
| 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                         |                     |                                  | 595   | 10,63             | 8,44    | 75,03            | 420,04                                   | 23,15                 |
| Полдник уплотненный           |                     |                                  |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 451                 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ     | 110   | 5,51              | 2,70    | 32,40            | 176,04                                   | 4,32                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                     | 150   | 0,75              | 0,15    | 14,85            | 64,50                                    | 3,00                  |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО <i>(для дежурн групп)</i> | 130   | 0,52              | 0,52    | 12,77            | 61,22                                    | 13,03                 |
| Итого                         |                     |                                  | 390   | 6,78              | 3,37    | 60,02            | 301,76                                   | 20,35                 |
| Всего                         |                     |                                  |       | 25,56             | 22,70   | 188,51           | 1 069,43                                 | 48,48                 |

Повар \_\_\_\_\_

Сагоцкая Н.А.