

Утверждаю

. Заведующий  
ГБДОУ №11  
\_\_\_\_\_/Граф Н.Р./

**МЕНЮ**  
**21 ноября 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                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ   | 25        | 1,16              | 3,40    | 14,14            | 90,79                                    | 3,68                  |
| 2024                          | ТК № 60             | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ<br>ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ                             | 150       | 5,62              | 5,69    | 27,48            | 184,27                                   | 0,53                  |
| 2024                          | ТК № 61             | ЧАЙ С МОЛОКОМ  | 200       | 2,84              | 2,45    | 10,91            | 77,78                                    | 0,53                  |
| 2024                          | ТК № 11             | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ                                  | 125       | 3,50              | 3,13    | 5,64             | 70,64                                    | 0,88                  |
| Итого                         |                     |  | 500       | 13,12             | 14,67   | 58,17            | 423,48                                   | 5,62                  |
| II Завтрак                    |                     |  |           |                   |         |                  |  |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ                                   | 200       | 5,96              | 5,13    | 9,86             | 110,83                                   | 1,10                  |
| Итого                         |                     |  | 200       | 5,96              | 5,13    | 9,86             | 110,83                                   | 1,10                  |
| Обед                          |                     |  |           |                   |         |                  |  |                       |
| 2024                          | ТК № 62             | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ  | 50        | 0,40              | 0,05    | 1,26             | 7,04                                     | 5,03                  |
| 2008                          | 80                  | БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ<br>И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ        | 175/15/10 | 6,67              | 6,79    | 11,21            | 137,57                                   | 6,12                  |
| 2012                          | 291                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>МЯСОМ                                    | 195       | 15,10             | 15,34   | 34,07            | 334,91                                   | 15,88                 |
| 2024                          | ТК № 36             | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ,<br>ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ                            | 180       | 0,07              | 0,00    | 19,76            | 78,76                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 37             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 38        | 2,48              | 0,33    | 15,90            | 76,49                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 21             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ  | 26        | 1,97              | 0,76    | 13,49            | 68,78                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |  | 689       | 26,69             | 23,27   | 95,69            | 703,55                                   | 27,03                 |
| Полдник                       |                     |  |           |                   |         |                  |  |                       |
| 2024                          | ТК № 63             | РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ  | 70        | 11,08             | 5,44    | 7,65             | 123,69                                   | 0,59                  |
| 2024                          | ТК № 64             | ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ,<br>МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К,<br>БРЮКВА) | 130       | 2,70              | 8,61    | 17,25            | 158,08                                   | 10,48                 |
| 2024                          | ТК № 65             | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ   | 180       | 0,91              | 0,05    | 16,25            | 69,92                                    | 0,29                  |
| 2008                          | 451                 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ<br>И ЯЙЦОМ                                | 60        | 4,23              | 6,81    | 20,36            | 159,91                                   | 6,05                  |
| 2024                          | ТК № 4              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 35        | 2,32              | 0,31    | 14,84            | 71,39                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |  | 475       | 21,24             | 21,22   | 76,35            | 582,99                                   | 17,41                 |
| Всего                         |                     |  |           | 67,01             | 64,29   | 240,07           | 1 820,85                                 | 51,16                 |

Медсестра / \_\_\_\_\_