

Заведующий МБДОУ (ясли-сад) №11 "Жемчужинка" 12.08.2026года



| Прием пищи          | Наименование блюда                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |         |          | Ккал    |
|---------------------|-----------------------------------|----------------|------------------|---------|----------|---------|
|                     |                                   |                | Белки            | Жиры    | Углеводы |         |
| Завтрак             | Каша рисовая вязкая молочная      | 180/200        | 5,04             | 6,3     | 25,2     | 171     |
|                     | Масло сливочное                   | 5/5            | 0,04             | 14,5    | 0,0065   | 33      |
|                     | Сыр твердый                       | 10/15          | 2,66             | 2,63    | 0        | 34      |
|                     | Батон                             | 20/30          | 1,575            | 0,675   | 6,525    | 41,1    |
|                     | Чай с молоком сгущенным           | 150/200        | 1,35             | 1,5     | 11,25    | 64,5    |
| Второй завтрак      | Фрукты и ягоды свежие             | 50/50          | 0,062            | 0,062   | 15,19    | 68,2    |
| Обед                | Овощи свежие                      | 40/50          | 0,352            | 0,08333 | 1,076    | 7,2     |
|                     | Суп -лапша с куриными консервами  | 150/200        | 0                | 0       | 0        | 0       |
|                     | Подлива из куриной тушенки        | 100/120        | 6,93333          | 5,33333 | 4,26667  | 90,6667 |
|                     | Пюре картофельное                 | 120/160        | 2,98             | 4,24    | 16,36    | 109,8   |
|                     | Компот из свежих плодов           | 150/180        | 0,128            | 0,128   | 19,104   | 78,08   |
|                     | Хлеб пшеничный                    | 20/30          | 1,575            | 0,675   | 6,525    | 41,1    |
|                     | Хлеб ржано                        | 20/30          | 1,2              | 0,2     | 0,04389  | 43,4    |
| Уплотненный полдник | Икра кабачковая                   | 40/50          | 0,04             | 0,04    | 0,04     | 0,04    |
|                     | Омлет натуральный                 | 130/150        | 11,5             | 20,59   | 2,309    | 240,11  |
|                     | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150/180        | 0,825            | 0       | 16,665   | 70,3961 |
|                     | Хлеб пшеничный                    | 20/30          | 1,575            | 0,675   | 6,525    | 41,1    |