

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ №11 "Ручеек"

Родионова К.В./

МЕНЮ

16 января 2026 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,20	7,07	14,10	137,30	0,43
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,01	0,00	9,71	38,98	0,14
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,14	0,26	20,66	97,51	0,00
Итого			416	7,35	7,33	44,47	273,79	0,57
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	1,09	0,36	15,21	69,53	2,99
Итого			75	1,09	0,36	15,21	69,53	2,99
Обед								
2012	59	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	200	2,32	5,20	12,15	105,54	12,43
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	26	0,21	0,03	0,44	3,34	1,29
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	160	0,95	4,29	5,29	63,98	1,40
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	165	6,13	4,91	39,12	225,35	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	11,52	46,08	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62	4,72	0,38	31,06	146,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	17	1,13	0,15	7,23	34,79	0,00
Итого			810	15,46	14,96	106,81	625,68	15,12
Полдник уплотненный								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	62	4,63	6,05	45,95	257,56	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,77	2,14	15,28	92,19	0,46
2008		ЯБЛОКО (для дежурн. групп)	122	0,49	0,49	11,91	57,13	12,16
Итого			364	7,89	8,68	73,14	406,88	12,62
Всего				31,79	31,33	239,63	1 375,88	31,30

Повар _____

Сагоцкая Н.А.