

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ №11 "Ручеек"

/Родионова К.В./

**МЕНЮ**

30 января 2026 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	92	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	200	5,54	5,00	16,69	134,44	0,78
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,01	0,00	9,72	39,16	0,22
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3,23	0,26	21,23	100,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>437</b>	<b>8,78</b>	<b>5,26</b>	<b>47,64</b>	<b>273,79</b>	<b>1,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	85	1,24	0,42	17,33	79,22	3,40
<b>Итого</b>			<b>85</b>	<b>1,24</b>	<b>0,42</b>	<b>17,33</b>	<b>79,22</b>	<b>3,40</b>
<b>Обед</b>								
2012	59	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	200	2,31	5,38	10,88	101,85	11,66
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	29	0,23	0,03	0,50	3,80	1,46
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	165	6,09	8,81	5,35	125,35	1,42
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	11,91	47,64	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	63	4,81	0,39	31,65	149,38	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,27	0,17	8,15	39,22	0,00
<b>Итого</b>			<b>806</b>	<b>18,31</b>	<b>19,38</b>	<b>106,14</b>	<b>673,24</b>	<b>14,54</b>
<b>Полдник уплотненный</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	64	4,79	6,26	47,50	266,24	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,84	2,18	15,47	93,48	0,47
2008		ЯБЛОКО	102	0,41	0,41	9,95	47,74	10,16
<b>Итого</b>			<b>346</b>	<b>8,04</b>	<b>8,85</b>	<b>72,92</b>	<b>407,46</b>	<b>10,63</b>
<b>Всего</b>				<b>36,37</b>	<b>33,91</b>	<b>244,03</b>	<b>1 433,71</b>	<b>29,57</b>

Повар \_\_\_\_\_

Сагоцкая Н.А.