



Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 11 "Ручеек"

/Родионова К.В./

МЕНЮ

9 февраля 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	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	170	6,14	7,57	26,77	200,79	1,10
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,01	0,00	9,72	39,14	0,21
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,42	4,40	22,29	142,41	0,00
Итого			400	9,57	11,97	58,78	382,34	1,31
II Завтрак								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,57	30,41	1,16
Итого			60	0,73	0,06	6,57	30,41	1,16
Обед								
2012	59	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	200	2,47	5,21	11,96	105,45	12,71
2008	265	ПЛОВ	200	11,63	13,63	31,04	293,62	1,17
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	149	0,74	0,15	14,70	63,86	2,97
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,97	0,24	19,51	92,10	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			628	19,29	19,43	86,03	598,42	17,85
Полдник уплотненный								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	8,28	9,69	1,38	125,98	0,10
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,54	2,19	3,16	34,48	1,48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,02	0,16	13,26	62,59	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,01	0,00	14,03	56,34	0,21
2008		ЯБЛОКО	98	0,39	0,39	9,59	45,97	9,78
Итого			424	11,24	12,43	41,42	325,36	11,57
Всего				40,83	43,89	192,80	1 336,53	31,89

Повар _____

Сагоцкая Н.А.