



Утверждаю

Заведующий

МБДОУ №11 "Ручеек"

Родионова К.В./

# МЕНЮ

11 февраля 2026 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                       |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 112                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200   | 4,49              | 4,07    | 18,59            | 129,57                                   | 0,52                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 180   | 0,01              | 0,00    | 9,71             | 39,06                                    | 0,18                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 44    | 3,33              | 0,27    | 21,90            | 103,34                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                         | 424   | 7,83              | 4,34    | 50,20            | 271,97                                   | 0,70                  |
| II Завтрак                    |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР                                   | 232   | 6,96              | 0,23    | 9,28             | 71,92                                    | 2,32                  |
| Итого                         |                     |                                         | 232   | 6,96              | 0,23    | 9,28             | 71,92                                    | 2,32                  |
| Обед                          |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 95                  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                           | 200   | 1,56              | 3,14    | 9,00             | 70,79                                    | 6,99                  |
| 2008                          | 260                 | АЗУ                                     | 200   | 16,74             | 20,53   | 18,68            | 327,25                                   | 9,18                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                            | 154   | 0,77              | 0,15    | 15,15            | 65,79                                    | 3,06                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 66    | 5,03              | 0,41    | 33,07            | 156,09                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 20    | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                         | 640   | 25,42             | 24,41   | 84,38            | 660,71                                   | 19,23                 |
| Полдник уплотненный           |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                        | 129   | 3,63              | 3,13    | 6,01             | 67,62                                    | 0,67                  |
| 2012                          | 231                 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА                      | 125   | 1,69              | 4,53    | 12,00            | 95,37                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                                  | 120   | 0,48              | 0,48    | 11,76            | 56,41                                    | 12,00                 |
| Итого                         |                     |                                         | 374   | 5,80              | 8,14    | 29,77            | 219,40                                   | 12,67                 |
| Всего                         |                     |                                         |       | 46,01             | 37,12   | 173,63           | 1 224,00                                 | 34,92                 |

Повар \_\_\_\_\_

Сагоцкая Н.А.