

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ №11 "Ручеек"

Родионова К.В./

МЕНЮ

3 марта 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	190	КАША "ДРУЖБА"	180	5,00	7,67	23,45	183,73	0,62
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,01	0,00	9,72	39,14	0,21
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
Итого			395	6,54	7,79	43,21	270,23	0,83
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	130	0,50	0,50	12,36	59,29	5,20
Итого			130	0,50	0,50	12,36	59,29	5,20
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	4,94	13,24	105,87	4,11
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,10	3,90	6,64	66,36	3,26
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	5,48	21,39	148,10	10,39
2012	312	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	80	14,03	15,87	5,61	221,15	0,96
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,27	0,05	23,85	96,77	0,43
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			720	24,15	30,61	94,26	750,09	19,15
Полдник уплотненный								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	3,76	4,46	23,98	151,03	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,81	2,18	15,32	92,74	0,47
2008		ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,75	61,13	13,01
Итого			510	7,09	7,16	52,05	304,90	13,48
Всего				38,28	46,06	201,88	1 384,51	38,66

Повар

Сагоцкая Н.А.