



Утверждаю

Заведующий

МБДОУ №11 "Ручеек"

Геоидинова К.В./

# МЕНЮ

4 марта 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   | 4,66              | 4,32    | 15,37            | 119,83                                   | 0,62                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                         | 180   | 3,20              | 2,60    | 14,21            | 94,05                                    | 0,48                  |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                      | 70    | 3,68              | 4,64    | 24,07            | 152,79                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                         | 450   | 11,54             | 11,56   | 53,65            | 366,67                                   | 1,10                  |
| II Завтрак                    |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | РЯЖЕНКА                                 | 188   | 5,64              | 1,88    | 7,90             | 75,20                                    | 0,94                  |
| Итого                         |                     |                                         | 188   | 5,64              | 1,88    | 7,90             | 75,20                                    | 0,94                  |
| Обед                          |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 80                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ               | 200   | 2,61              | 2,62    | 16,35            | 99,68                                    | 5,40                  |
| 2008                          | 346                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                         | 150   | 3,58              | 4,41    | 15,32            | 117,55                                   | 32,28                 |
| 2012                          | 287                 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)              | 80    | 10,59             | 13,31   | 9,00             | 197,87                                   | 0,64                  |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ               | 180   | 0,00              | 0,00    | 11,72            | 46,85                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 36    | 2,75              | 0,22    | 18,06            | 85,26                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 18    | 1,19              | 0,16    | 7,63             | 36,71                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                         | 664   | 20,72             | 20,72   | 78,08            | 583,92                                   | 38,32                 |
| Полдник уплотненный           |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 224                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                    | 80    | 1,12              | 3,71    | 9,75             | 76,81                                    | 0,01                  |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                        | 149   | 4,19              | 3,62    | 6,94             | 78,05                                    | 0,78                  |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                                  | 46    | 0,19              | 0,19    | 4,54             | 21,77                                    | 4,63                  |
| Итого                         |                     |                                         | 275   | 5,50              | 7,52    | 21,23            | 176,63                                   | 5,42                  |
| Всего                         |                     |                                         |       | 43,40             | 41,68   | 160,86           | 1 202,42                                 | 45,78                 |

Повар \_\_\_\_\_

Сагоцкая Н.А.