



Утверждаю

Заведующий

МБДОУ №11 "Ручеек"

/Родионова К.В./

МЕНЮ

11 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	4,62	7,96	17,93	162,45	0,48
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,63	3,01	13,72	97,66	0,58
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	3,08	4,38	20,11	132,13	0,00
Итого			420	11,33	15,35	51,76	392,24	1,06
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00
Итого			100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	7,68	3,94	21,46	152,12	3,69
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,58	5,42	38,42	228,45	0,00
2012	312	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	80	14,02	15,81	5,71	220,97	0,95
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	11,44	45,74	0,00
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			660	31,89	25,54	100,56	759,12	4,64
Полдник уплотненный								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6,60	12,40	55,80	360,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,01	0,00	9,71	39,06	0,18
2008		ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,11	13,00
Итого			420	7,13	12,92	78,25	460,17	13,18
Всего				50,74	54,20	240,08	1 657,12	22,88

Повар _____

Сагоцкая Н.А.