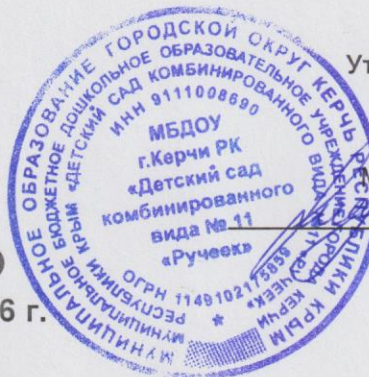




Утверждаю

Заведующий

МБДОУ №11 "Ручеек"

/Родионова К.В./

МЕНЮ

13 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	4,74	7,97	18,29	164,42	0,48
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,58	2,97	15,00	102,16	0,57
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	65	3,43	4,41	22,41	142,98	0,00
Итого			425	11,75	15,35	55,70	409,56	1,05
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	71	1,04	0,35	14,56	66,54	2,86
Итого			71	1,04	0,35	14,56	66,54	2,86
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	5,80	6,13	9,28	115,90	4,85
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,73	5,86	39,16	224,39	0,00
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	14,93	6,16	9,70	154,17	0,45
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,54	0,21	16,73	78,94	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,10	0,28	13,42	64,59	0,00
Итого			635	29,85	18,79	103,14	702,49	8,30
Полдник уплотненный								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	24	0,20	0,02	0,42	3,18	1,22
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,01	0,00	14,15	56,86	0,20
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,70	0,14	11,15	52,63	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	0,65	0,13	12,87	55,90	2,60
Итого			396	7,66	4,89	38,89	231,57	4,02
Всего				50,30	39,38	212,29	1 410,16	16,23

Повар _____

Сагоцкая Н.А.