

Утверждаю

Заведующий
ОУ №11 "Ручеек"
/Родионова К.В./

МЕНЮ
17 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	5,25	7,45	25,02	188,98	0,63
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,01	0,00	9,72	39,13	0,21
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,35	0,27	22,02	103,94	0,00
Итого			419	8,61	7,72	56,76	332,05	0,84
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	99	1,44	0,48	20,15	92,11	3,96
Итого			99	1,44	0,48	20,15	92,11	3,96
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,18	4,80	14,83	111,80	4,22
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,58	5,42	38,42	228,45	0,00
2012	312	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	80	14,07	15,75	6,14	222,40	0,96
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,12	3,50	6,67	63,07	3,30
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,27	0,05	23,30	94,50	0,44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	66	5,01	0,41	32,94	155,48	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,18	0,16	7,54	36,26	0,00
Итого			754	30,41	30,09	129,84	911,96	8,92
Полдник уплотненный								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	3,88	4,63	24,72	156,16	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,84	2,19	15,47	93,63	0,47
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	131	0,66	0,13	13,00	56,46	2,63
Итого			511	7,38	6,95	53,19	306,25	3,10
Всего				47,84	45,24	259,94	1 642,37	16,82

Повар

Сагоцкая Н.А.