

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ №11 "Ручеек"

Родионова К.В./

МЕНЮ

19 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,18	4,34	18,63	135,25	0,62
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,03	2,50	14,13	92,04	0,48
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	80	4,43	4,49	28,99	174,03	0,00
Итого			460	12,64	11,33	61,75	401,32	1,10
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	171	5,10	1,70	7,14	68,00	0,85
Итого			171	5,10	1,70	7,14	68,00	0,85
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,71	2,47	16,90	100,89	5,44
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	105	2,42	4,15	12,01	96,47	20,67
2012	287	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	80	5,55	8,88	8,44	135,96	0,60
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	11,54	46,14	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,31	0,27	21,74	102,62	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	16	1,07	0,14	6,83	32,86	0,00
Итого			624	15,06	15,91	77,46	514,94	26,71
Полдник уплотненный								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	75	0,90	3,04	8,87	66,36	0,01
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	149	4,20	3,63	6,95	78,28	0,78
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	154	0,77	0,15	15,19	65,96	3,07
Итого			378	5,87	6,82	31,01	210,60	3,86
Всего				38,67	35,76	177,36	1 194,86	32,52

Повар _____

Сагоцкая Н.А.