

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ №11 "Ручеек"

Родионова К.В./

МЕНЮ

26 марта 2026 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	4,80	7,91	18,45	164,78	0,48
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,58	2,99	15,05	102,40	0,58
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	70	3,95	4,64	25,85	160,97	0,00
Итого			430	12,33	15,54	59,35	428,15	1,06
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	83	1,20	0,40	16,84	76,98	3,31
Итого			83	1,20	0,40	16,84	76,98	3,31
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,52	6,63	8,43	119,91	4,42
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	14,89	6,46	10,93	161,66	0,57
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	3,76	4,85	56,35	2,27
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	149	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,95	0,24	19,40	91,57	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,43	0,32	15,54	74,79	0,00
Итого			555	28,36	17,56	74,00	568,78	10,26
Полдник уплотненный								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,03	14,43	1,57	168,35	0,12
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	28	0,22	0,03	0,48	3,65	1,40
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,01	0,00	14,32	57,51	0,18
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,98	0,16	13,05	61,57	0,00
2008		ЯБЛОКО	126	0,50	0,50	12,32	59,10	12,57
Итого			445	10,74	15,12	41,74	350,18	14,27
Всего				52,63	48,62	191,93	1 424,09	28,90

Повар _____

Сагоцкая Н.А.