

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ №11 "Ручеек"
Редина К.В./**МЕНЮ**
27 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	3,96	7,63	12,78	136,12	0,44
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,01	0,00	9,71	39,05	0,17
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,56	0,29	23,42	110,52	0,00
Итого			422	7,53	7,92	45,91	285,69	0,61
II Завтрак								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,72	31,00	1,16
Итого			60	0,73	0,06	6,72	31,00	1,16
Обед								
2012	59	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	200	2,41	5,33	11,82	105,64	12,20
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	19	0,16	0,02	0,33	2,52	0,97
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	155	0,99	4,80	5,60	70,10	1,49
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	145	5,18	5,31	33,04	200,82	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	11,39	45,53	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,28	0,17	8,20	39,43	0,00
Итого			788	15,36	16,06	105,51	629,81	14,66
Полдник уплотненный								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,84	2,19	15,43	93,45	0,47
2008		ЯБЛОКО	104	0,41	0,41	10,15	48,67	10,36
Итого			341	3,25	2,60	25,58	142,12	10,83
Всего				26,87	26,64	183,72	1 088,62	27,26

Повар _____

Сагоцкая Н.А.