МБДОУ №11 "Ручеек"

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ №11 "Ручеек"
_____/Родионова К.В./

МЕНЮ

6 апреля 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	170	6,14	7,57	26,77	200,79	1,10
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,01	0,00	9,71	39,05	0,17
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	55	3,74	4,67	24,38	154,46	0,00
Итого			**405**	**9,89**	**12,24**	**60,86**	**394,30**	**1,27**
II Завтрак								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,69	30,85	1,15
Итого			**60**	**0,73**	**0,06**	**6,69**	**30,85**	**1,15**
Обед								
2012	59	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	200	2,43	5,76	12,04	110,56	11,60
2008	265	ПЛОВ	165	18,78	18,67	27,51	353,72	1,09
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	151	0,76	0,15	15,00	65,15	3,03
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3,23	0,26	21,25	100,30	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			**598**	**26,68**	**25,04**	**84,62**	**673,12**	**16,72**
Полдник уплотненный								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	8,18	9,72	1,40	125,89	0,11
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,56	2,32	3,28	36,16	1,54
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,15	0,18	14,17	66,87	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,01	0,00	14,27	57,27	0,17
2008		ЯБЛОКО	104	0,41	0,41	10,15	48,67	10,36
Итого			**417**	**11,31**	**12,63**	**43,27**	**334,86**	**12,18**
Всего				**48,61**	**49,97**	**195,44**	**1 433,13**	**31,32**

_____

Повар _____ Сагоцкая Н.А.