

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ №11 "Ручеек"
/Родиснова К.В./**МЕНЮ**
23 апреля 2026 г.**Сад 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	3,97	7,43	14,49	141,35	0,48
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,71	3,06	15,08	103,85	0,58
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	65	3,55	4,59	23,17	148,16	0,00
Итого			425	11,23	15,08	52,74	393,36	1,06
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	149	2,16	0,72	30,31	138,58	5,95
Итого			149	2,16	0,72	30,31	138,58	5,95
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,87	7,17	8,65	126,99	4,52
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,90	4,70	23,50	148,00	21,00
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	14,84	6,39	10,32	158,45	0,56
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,74	3,42	4,35	51,05	2,04
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	151	0,76	0,15	15,00	65,15	3,03
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,64	0,21	17,33	81,81	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,29	0,30	14,64	70,46	0,00
Итого			696	31,04	22,34	93,79	701,91	31,15
Полдник уплотненный								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,03	14,49	1,56	168,92	0,12
2008		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	101	1,11	0,00	2,43	14,18	10,13
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,01	0,00	14,35	57,64	0,21
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,73	0,14	11,40	53,82	0,00
2008		ЯБЛОКО	96	0,38	0,38	9,38	44,96	9,57
Итого			485	11,26	15,01	39,12	339,52	20,03
Всего				55,69	53,15	215,96	1 573,37	58,19

Повар _____ Сагоцкая Н.А.