

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ №11 "Ручеек"

Родионова К.В./

МЕНЮ

19 мая 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	4,62	7,90	17,75	161,13	0,47
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,76	3,08	13,44	97,61	0,57
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	70	3,69	4,43	24,08	150,88	0,00
Итого			430	12,07	15,41	55,27	409,62	1,04
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	82	1,10	0,37	15,28	69,84	3,00
Итого			82	1,10	0,37	15,28	69,84	3,00
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	7,96	4,02	22,07	156,39	3,71
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	5,40	20,30	141,00	5,00
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	85	11,22	4,47	9,48	123,20	0,22
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,70	4,91	56,13	2,30
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	11,70	46,76	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,72	0,22	17,92	84,58	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,23	0,16	7,87	37,88	0,00
Итого			730	27,06	17,97	94,25	645,94	11,23
Полдник уплотненный								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6,47	12,15	54,68	352,80	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,01	0,00	9,72	39,12	0,20
Итого			290	6,48	12,15	64,40	391,92	0,20
Всего				46,71	45,90	229,20	1 517,32	15,47

Повар _____

Сагоцкая Н.А.