

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ №11 "Ручеек"

/Родионова К.В./

МЕНЮ

5 июня 2026 г.

Сад 10,5 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	160	4,28	4,26	13,02	108,42	0,60
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,64	3,03	15,12	103,38	0,59
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	95	5,68	4,68	37,23	213,74	0,00
Итого			435	13,60	11,97	65,37	425,54	1,19
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	133	0,66	0,13	13,13	57,02	2,65
Итого			133	0,66	0,13	13,13	57,02	2,65
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,00	7,10	8,84	127,56	4,58
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	155	4,63	5,29	20,88	149,48	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	10,23	10,79	10,79	181,11	0,41
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	53	0,43	0,05	1,33	7,44	5,32
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	153	0,77	0,15	15,15	65,79	3,06
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	56	2,25	0,18	14,82	69,94	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,17	0,16	7,54	36,27	0,00
Итого			737	26,48	23,72	79,35	637,59	13,37
Полдник уплотненный								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,09	14,63	1,58	170,51	0,12
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,57	2,41	3,38	37,40	1,58
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,01	0,00	14,25	57,28	0,26
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,85	0,23	18,73	88,41	0,00
Итого			342	11,52	17,27	37,94	353,60	1,96
Всего				52,26	53,09	195,79	1 473,75	19,17

Повар _____

Сагоцкая Н.А.