

Утверждаю



Заведующий

МБДОУ "ЦРР-д/с №54 "Малыш"

Сагач С.А./

МЕНЮ

6 марта 2026 г.

Сад 10 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6,4	8,1	26,7	196	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	2,5	2,9	13,3	88	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №13	8		5,5	0,1	51	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к	35	2,1	0,9	13,8	71	0
Итого			403	11	17,4	53,9	406	0
II Завтрак								
	62	КЕФИР	100	2,8	2,4	3,9	51	0
Итого			100	2,8	2,4	3,9	51	0
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	2,8	2,3	17,5	102	0
2008	232	СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ	160	8,2	19,5	11,2	256	1,1
2008	437	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			9,6	38	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	25	1,9	0,2	22,7	100	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ к/к	30	2,2	0,3	14,2	68	0
Итого			575	15,1	22,3	75,2	564	1,1
Полдник								
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,8	3,2	29,5	158	0
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	5,2	3,6	1,7	60	0
к/к	430	ЧАЙ С САХАРОМ №430	180	0,1		9,9	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	25	1,9	0,2	22,7	100	0
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,7	2,2	17	95	0
Итого			410	11,7	9,2	80,8	453	0
Всего				40,6	51,3	213,8	1474	1,1