

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "ЦРР-д/с №54 "Малыш"
/Сагач С.А./

МЕНЮ
11 марта 2026 г.

Сад 10 часов



Сборник рецептов	№ 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 №189	180	7,1	10,2	27,7	221	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3	3,5	14,3	100	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №13	8		6,4	0,1	58	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к	35	2,7	1,1	17,8	92	0
Итого			403	12,8	21,2	59,9	471	0
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	100	2,9	2,5	4	53	0
Итого			100	2,9	2,5	4	53	0
Обед								
2008	111	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №111	180	3,2	3,4	22,9	135	0
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	170	8,6	17,6	33,2	327	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,1		0,2	2	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №401	180			9,6	38	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	25	2,5	0,3	29,2	129	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ-ПШЕНИЧНЫЙ к/к	30	2,1	0,3	13,7	66	0
Итого			615	16,5	21,6	108,8	697	0
Полдник								
2012	449	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	170	3,3	4,8	17,7	128	0,7
2008	411	НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВОЙ СМЕСИ	180			9,6	38	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	25	2,5	0,3	29,2	129	0
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,6	2,2	16,4	92	0
Итого			400	7,4	7,3	72,9	387	0,7
Всего				39,6	52,6	245,6	1608	0,7