

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №113

И.о.Егорова С.В./

# МЕНЮ

3 июля 2026 г.

## Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,30	2,90	16,13	94,65	1,77
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,52
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	108	0,43	0,43	10,58	50,76	4,32
<b>Итого</b>			<b>468</b>	<b>10,24</b>	<b>11,65</b>	<b>53,31</b>	<b>364,42</b>	<b>6,64</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	224	3,28	5,60	15,11	101,80	1,57
<b>Итого</b>			<b>224</b>	<b>3,28</b>	<b>5,60</b>	<b>15,11</b>	<b>101,80</b>	<b>1,57</b>
<b>Обед</b>								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	75	0,95	0,08	3,57	18,93	60,06
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	3,79	6,03	1,26	80,27	0,77
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	9,27	7,33	20,74	131,75	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	125	0,67	8,73	2,26	96,01	1,33
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,59	0,34	16,57	79,71	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,86	1,11	19,60	99,92	0,00
<b>Итого</b>			<b>732</b>	<b>20,18</b>	<b>23,62</b>	<b>78,54</b>	<b>564,53</b>	<b>62,16</b>
<b>Полдник</b>								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	185	11,96	17,61	2,35	215,95	1,83
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,18	0,29	13,93	67,01	0,00
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>14,34</b>	<b>17,91</b>	<b>24,50</b>	<b>317,87</b>	<b>2,98</b>
<b>Всего</b>				<b>48,04</b>	<b>58,78</b>	<b>171,46</b>	<b>1 348,62</b>	<b>73,35</b>