Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 113
_____ /Крючкова В. Н./

МЕНЮ

16 февраля 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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	38	0,84	0,32	5,75	29,33	0,00
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,80
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	110	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
Итого			**498**	**7,86**	**8,89**	**48,40**	**300,33**	**61,32**
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ПРЯМОГО ОТЖИМА	188	0,00	0,00	22,50	90,00	0,00
Итого			**188**	**0,00**	**0,00**	**22,50**	**90,00**	**0,00**
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	57	0,43	1,15	1,32	17,23	5,41
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	2,67
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	95	10,50	11,27	9,29	220,94	15,73
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	137	2,74	2,09	11,23	75,75	9,77
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	18	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			**737**	**21,05**	**21,90**	**95,34**	**682,01**	**33,58**
Полдник								
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	10,25	4,69	22,04	137,93	0,21
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	115	2,86	2,25	4,40	124,60	11,75
2024	ТК № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	375	0,00	0,00	37,47	149,51	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ	31	1,77	10,41	12,10	109,80	0,00
Итого			**641**	**18,42**	**18,30**	**99,46**	**638,33**	**11,96**
Всего				**47,33**	**49,09**	**265,70**	**1 710,67**	**106,86**