Утверждаю

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

МЕНЮ

19 мая 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	2,00
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,39
2012	368	ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
Итого			**395**	**4,91**	**8,27**	**50,45**	**294,00**	**7,98**
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	193	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Итого			**193**	**3,70**	**4,25**	**6,60**	**73,50**	**1,19**
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	2,09	5,52	2,78	56,56	1,36
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,56	4,36	11,65	100,21	4,99
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	140	7,86	5,86	12,41	159,21	13,40
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	15,74	76,15	60,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			**531**	**15,99**	**16,65**	**59,23**	**475,12**	**79,75**
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	22	2,46	2,23	0,14	30,46	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	165	10,11	9,70	12,68	211,77	15,95
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	119	3,33	2,97	5,36	67,18	0,83
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			**502**	**18,41**	**15,66**	**43,91**	**430,78**	**16,80**
Всего				**43,01**	**44,83**	**160,19**	**1 273,40**	**105,72**