

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №113
/Крючкова В.П./**МЕНЮ**
22 апреля 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,60	8,52	10,71	126,05	0,00
2024	ТК № 17	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	190	8,93	3,33	31,48	188,01	47,79
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/6	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
Итого			421	10,73	11,86	50,41	348,97	48,94
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	181	3,62	2,71	5,42	86,77	1,27
Итого			181	3,62	2,71	5,42	86,77	1,27
Обед								
2024	ТК № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	45	0,49	2,45	1,69	31,32	38,94
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	1,97	3,96	19,65	98,02	7,22
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	65/25	4,64	7,91	5,47	132,79	0,42
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,00
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			668	18,40	20,44	97,15	640,07	46,58
Полдник								
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	65	7,22	10,37	7,68	175,95	0,41
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	155	2,57	1,85	16,40	93,10	15,25
2024	ТК № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	160	0,00	0,00	18,51	74,04	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,85	2,15	32,95	172,23	0,12
Итого			463	16,96	14,55	84,02	556,11	15,78
Всего				49,71	49,56	237,00	1 631,92	112,57