

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №113

/Крючкова В.Н./

МЕНЮ

26 января 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,31	0,00
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	155	5,50	8,21	15,27	154,85	0,40
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ	102	1,50	0,50	21,00	96,00	10,02
Итого			467	8,76	17,32	53,18	403,02	10,45
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	178	3,55	2,67	5,33	85,31	1,24
Итого			178	3,55	2,67	5,33	85,31	1,24
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	55	0,93	3,33	4,33	52,33	15,88
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	160/10/20	4,65	0,63	8,95	118,38	0,74
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	90	7,55	14,69	3,36	97,73	0,93
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	125	2,49	4,62	16,36	117,48	7,61
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	205	0,10	0,07	34,37	135,59	0,26
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			717	19,92	24,38	95,06	658,40	25,42
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	12	2,46	2,23	0,14	30,46	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	115	3,05	2,57	14,75	92,70	0,00
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	158	0,47	0,00	26,05	107,37	9,47
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	34	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			319	8,98	5,96	61,50	335,33	9,47
Всего				41,21	50,33	215,07	1 482,06	46,58