

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ №113  
/Крючкова В.Н./**МЕНЮ**

1 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,46	7,75	9,74	114,59	0,00
2024	ТК № 17	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200	9,31	3,47	32,81	195,92	49,81
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/7	0,07	0,01	7,98	33,50	1,18
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>10,84</b>	<b>11,23</b>	<b>50,53</b>	<b>344,01</b>	<b>50,99</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	191	3,82	2,87	5,74	91,78	1,34
<b>Итого</b>			<b>191</b>	<b>3,82</b>	<b>2,87</b>	<b>5,74</b>	<b>91,78</b>	<b>1,34</b>
<b>Обед</b>								
2024	ТК № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	60	0,65	2,70	2,20	36,51	44,04
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	5,23	9,15	3,28	118,67	15,20
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	60/25	4,71	8,03	5,56	134,95	0,43
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,00
2024	ТК № 19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,41	0,07	6,78	27,09	0,09
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>713</b>	<b>21,92</b>	<b>25,98</b>	<b>74,98</b>	<b>643,60</b>	<b>59,76</b>
<b>Полдник</b>								
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	65	7,11	10,21	7,57	173,31	0,41
2008	337	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	140	0,99	2,55	7,54	57,86	10,72
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	15,74	76,15	60,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	35	3,86	1,42	21,73	113,57	0,08
<b>Итого</b>			<b>419</b>	<b>13,77</b>	<b>14,56</b>	<b>61,06</b>	<b>461,68</b>	<b>71,21</b>
<b>Всего</b>				<b>50,35</b>	<b>54,64</b>	<b>192,31</b>	<b>1 541,07</b>	<b>183,30</b>