

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ №113  
/Крючкова В.Н./**МЕНЮ**  
2 апреля 2025 г.

Если 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,52	2,29	17,21	74,05	1,96
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,96	1,71	1,93	26,03	1,50
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	10,70	14,53	2,00	103,53	0,17
	ТК№02 8	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>15,98</b>	<b>20,93</b>	<b>33,84</b>	<b>287,61</b>	<b>4,13</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№00 2	ГРУША СВЕЖАЯ	109	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>109</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	55	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,75	6,91	6,25	108,65	8,48
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	55/50	16,63	16,85	3,85	147,58	0,66
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>618</b>	<b>28,56</b>	<b>28,70</b>	<b>51,13</b>	<b>494,83</b>	<b>10,84</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	15,18	15,08	13,69	254,06	17,29
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,11	6,74	27,41	171,63	0,00
	ТК№03 7	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№00 5	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
<b>Итого</b>			<b>513</b>	<b>23,19</b>	<b>24,45</b>	<b>66,10</b>	<b>567,19</b>	<b>19,49</b>
<b>Всего</b>				<b>68,33</b>	<b>74,58</b>	<b>166,57</b>	<b>1 420,13</b>	<b>37,46</b>