

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №113

/и.о.Егорова С.В./

МЕНЮ

2 июля 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25	1,16	2,59	14,42	84,59	1,58
2024	ТК № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	3,77	4,20	21,64	139,49	0,52
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	210	4,23	3,49	12,73	96,88	0,66
Итого			385	9,16	10,28	48,79	320,96	2,76
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	204	4,08	3,06	6,11	97,82	1,43
Итого			204	4,08	3,06	6,11	97,82	1,43
Обед								
2024	ТК № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	57	0,46	0,06	1,43	8,01	5,72
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10	7,13	7,60	10,51	145,93	8,54
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	215	11,97	15,55	1,61	194,11	0,22
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,50	0,20	9,62	46,28	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,48	0,96	16,98	86,55	0,00
Итого			708	23,59	24,37	54,69	538,82	14,48
Полдник								
2024	ТК № 63	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	25	2,43	1,43	6,42	53,02	0,24
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, КАПУСТА Б/К,)	160	1,86	8,67	4,42	103,59	13,28
2024	ТК № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,76	0,05	14,20	60,85	0,24
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,66	0,36	17,03	81,93	0,00
Итого			405	7,71	10,51	42,07	299,39	13,76
Всего				44,54	48,22	151,66	1 256,99	32,43