

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ №113
/Крючкова В.Н./

МЕНЮ

9 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25	1,16	2,59	14,42	84,59	1,58
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,57
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2024	ТК № 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	88	0,96	0,24	9,00	45,60	38,00
Итого			463	10,40	11,61	51,20	350,25	40,67
II Завтрак								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	194	2,80	5,00	13,14	90,07	0,60
Итого			194	2,80	5,00	13,14	90,07	0,60
Обед								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	55	3,65	3,86	6,26	74,43	3,16
2024	ТК № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	0,35	1,70	1,55	23,14	1,75
2024	ТК № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	6,97	9,07	17,86	175,42	0,51
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	155	2,51	2,82	8,24	69,36	9,65
2024	ТК № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,16
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			713	16,97	18,45	69,28	508,01	15,23
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,89	2,00	8,50	59,56	0,97
2024	ТК № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	185	11,31	13,68	27,33	285,72	0,36
2008	442	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	173	0,52	0,00	28,60	117,87	10,40
2024	ТК № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			427	15,22	16,26	74,71	515,55	11,73
Всего				45,39	51,32	208,33	1 463,88	68,23