

Утверждаю



И.о. заведующего
ГБДОУ № 113
Горова С.В./

МЕНЮ

10 ноября 2025 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	28	1,30	1,95	14,69	63,24	1,67
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	226,40	0,50
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	130	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			413	11,30	12,65	62,39	373,64	2,67
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ПРЯМОГО ОТЖИМА	175	0,00	0,00	20,95	83,81	0,00
Итого			175	0,00	0,00	20,95	83,81	0,00
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	47	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	3,10
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	71	7,57	14,33	7,03	143,56	0,18
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	137	1,93	0,11	8,93	78,96	8,93
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	173	0,12	0,12	21,79	101,18	1,06
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			693	17,20	20,01	82,55	594,70	15,27
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	62	11,13	11,21	9,08	92,56	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	137	2,64	2,28	17,84	90,36	8,37
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			496	23,81	18,22	45,53	444,32	11,67
Всего				52,31	50,88	211,42	1 496,47	29,61