

Утверждаю

И.о.заведующего

ГБДОУ №113

/Егорова 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	25	1,22	1,83	13,75	59,16	1,57
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	226,40	0,50
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			410	11,22	12,53	61,45	369,56	2,57
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	177	0,89	0,18	17,92	76,29	3,55
Итого			177	0,89	0,18	17,92	76,29	3,55
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	44	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	75	7,73	14,64	7,19	146,70	0,18
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	125	1,80	0,10	8,31	73,52	8,31
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	175	0,12	0,12	22,01	102,20	1,07
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			683	17,23	20,31	82,31	593,42	14,66
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	65	11,77	11,86	9,60	97,93	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	165	4,22	3,59	20,46	128,45	0,00
	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			527	26,03	20,18	48,67	487,78	3,30
Всего				55,37	53,20	210,35	1 527,05	24,08