

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ № 113
Жрючкова В. Н./

МЕНЮ

13 мая 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	1,06	5,66	7,11	83,65	0,00
2024	ТК № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	288	12,27	4,43	33,42	216,57	1,95
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/8	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	102	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			611	13,93	10,40	59,05	382,13	8,10
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	196	3,92	2,94	5,89	94,18	1,37
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	27	1,58	2,06	15,62	87,57	0,00
Итого			223	5,50	5,00	21,51	181,75	1,37
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	35	0,37	2,09	1,18	25,78	8,47
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	3,13	5,84	10,87	112,16	7,53
2024	ТК № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	54	6,82	6,16	14,57	140,98	1,71
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	148	2,88	2,68	34,74	184,97	0,00
2024	ТК № 19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,41	0,07	6,78	27,09	0,09
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	12	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
Итого			663	16,05	17,45	84,33	571,07	17,80
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	48	1,83	1,94	8,24	57,74	0,94
2024	ТК № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	169	10,32	12,49	24,95	260,76	0,33
2024	ТК № 47	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			417	14,37	15,24	57,39	451,98	1,27
Всего				49,85	48,09	222,28	1 586,93	28,54