

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №113

Крючкова В.Н./

**МЕНЮ**

14 мая 2025 г.

**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                  | Выход   | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------|---------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                     |         | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                     |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                                  | 25      | 1,19              | 1,79    | 13,43            | 57,80                                    | 1,53                  |
|                               | 10                  | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО                     | 45      | 1,37              | 2,46    | 2,73             | 36,89                                    | 2,00                  |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                                   | 120     | 12,63             | 17,22   | 2,38             | 122,18                                   | 0,16                  |
|                               | ТК№028              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                          | 180     | 2,80              | 2,40    | 12,70            | 84,00                                    | 0,50                  |
| Итого                         |                     |                                                                     | 370     | 17,99             | 23,87   | 31,24            | 300,87                                   | 4,19                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                     |         |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК №<br>002         | ГРУША СВЕЖАЯ                                                        | 62      | 0,60              | 0,50    | 15,50            | 70,50                                    | 3,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                     | 62      | 0,60              | 0,50    | 15,50            | 70,50                                    | 3,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                     |         |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№015              | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                       | 37      | 0,40              | 0,00    | 1,30             | 7,00                                     | 2,00                  |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ,<br>ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/5/1 | 1,29              | 3,66    | 6,35             | 65,48                                    | 7,62                  |
| 2012                          | 277                 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                                             | 45/70   | 6,84              | 8,50    | 11,20            | 147,97                                   | 0,75                  |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                          | 130     | 7,20              | 5,90    | 33,00            | 240,00                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                                      | 180/15  | 0,12              | 0,00    | 8,20             | 33,60                                    | 0,20                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                 | 17      | 1,00              | 0,12    | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                   | 15      | 1,10              | 0,50    | 7,70             | 39,30                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                     | 715     | 17,95             | 18,68   | 74,15            | 564,35                                   | 10,57                 |
| Полдник                       |                     |                                                                     |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 298                 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                                     | 165     | 10,24             | 9,05    | 13,10            | 177,68                                   | 17,73                 |
|                               | 049                 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                                    | 180     | 0,12              | 0,01    | 16,90            | 64,80                                    | 2,30                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                 | 28      | 1,70              | 0,20    | 10,60            | 51,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                   | 15      | 1,10              | 0,50    | 7,70             | 39,30                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№005              | ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.                                                  | 100     | 2,80              | 2,50    | 4,50             | 56,50                                    | 0,30                  |
| Итого                         |                     |                                                                     | 488     | 15,96             | 12,26   | 52,80            | 389,28                                   | 20,33                 |
| Всего                         |                     |                                                                     |         | 52,50             | 55,31   | 173,69           | 1 325,00                                 | 38,09                 |