

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №113

Мрещева Е.И.

**МЕНЮ**

15 мая 2026 г.

**Ясли 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,18	0,50	12,49	47,81	2,22
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	4,05	4,66	27,35	139,74	0,03
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,53
2024	48	АПЕЛЬСИН	82	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
<b>Итого</b>			<b>382</b>	<b>8,23</b>	<b>7,52</b>	<b>59,05</b>	<b>288,74</b>	<b>59,78</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	161	3,23	2,42	4,84	77,44	1,13
<b>Итого</b>			<b>161</b>	<b>3,23</b>	<b>2,42</b>	<b>4,84</b>	<b>77,44</b>	<b>1,13</b>
<b>Обед</b>								
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	37	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ	150/15	5,09	5,47	9,77	108,76	4,93
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	45	5,25	3,73	3,95	91,81	0,06
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	2,54	2,22	6,23	55,42	22,54
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>541</b>	<b>16,22</b>	<b>12,36</b>	<b>54,87</b>	<b>417,44</b>	<b>30,03</b>
<b>Полдник</b>								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	125	5,64	12,34	14,59	212,87	1,02
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,16
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	1,90	1,69	20,16	113,70	0,06
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>347</b>	<b>8,82</b>	<b>14,25</b>	<b>54,09</b>	<b>395,23</b>	<b>1,24</b>
<b>Всего</b>				<b>36,50</b>	<b>36,55</b>	<b>172,85</b>	<b>1 178,85</b>	<b>92,18</b>