

Заведующий
ГБДОУ №113
/Крючкова В.Н./

МЕНЮ
16 января 2026 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	30	1,32	2,94	16,34	95,87	1,80
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,52
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	76	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			436	10,23	11,66	52,74	361,88	6,35
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	159	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
Итого			159	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	45	0,63	0,05	2,38	12,61	40,00
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	4,77
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55	6,78	5,36	15,16	96,33	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	155	3,32	10,10	23,40	198,57	10,82
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			705	17,13	19,68	88,57	603,19	55,59
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	205	10,66	13,12	15,55	284,76	11,29
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/6	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	65	5,52	4,47	48,08	194,82	0,00
Итого			500	18,04	17,82	82,45	565,48	12,44
Всего				48,33	54,16	237,25	1 621,44	75,78