Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №113
_____ /Крючкова В.Н./

МЕНЮ

16 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,55	3,28	9,56	82,58	0,07
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,80
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	88	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
Итого			**468**	**10,57**	**11,85**	**52,21**	**353,58**	**61,39**
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	196	2,73	4,90	12,81	88,94	1,08
Итого			**196**	**2,73**	**4,90**	**12,81**	**88,94**	**1,08**
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	35	0,33	0,89	1,02	13,36	4,19
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	2,67
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	75	8,67	9,30	7,67	182,42	12,98
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			**718**	**19,29**	**20,29**	**117,28**	**750,71**	**19,84**
Полдник								
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	65	8,42	3,85	18,10	113,30	0,17
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,70	2,12	4,15	117,54	11,09
2024	ТК № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	154	0,00	0,00	18,51	74,04	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ	35	1,77	10,41	12,10	109,80	0,00
Итого			**442**	**16,43**	**17,33**	**76,31**	**531,17**	**11,26**
Всего				**49,02**	**54,37**	**258,61**	**1 724,40**	**93,57**