

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ № 113
/Крючкова В. Н./

МЕНЮ

17 апреля 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	24	1,33	0,51	9,12	46,49	0,00
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	4,42	6,85	27,86	191,20	0,29
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	163	3,39	2,80	10,21	77,73	0,53
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	149	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			486	9,54	10,56	56,99	362,42	4,82
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	198	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
Итого			198	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
Обед								
2024	ТК № 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	64	0,84	3,10	4,97	51,06	2,33
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67	6,10
2024	ТК № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	66	5,77	4,62	9,33	72,00	0,66
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	126	2,67	2,47	16,66	99,77	8,83
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	199	0,09	0,06	30,66	120,92	0,18
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			716	16,04	16,60	91,68	594,21	18,10
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	30	3,73	3,38	0,20	46,15	0,00
2024	ТК № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	183	5,75	8,38	18,65	182,48	18,05
2008	442	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	171	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			408	10,80	11,94	27,33	269,42	18,05
Всего				39,31	44,10	189,49	1 316,94	42,37