Утверждаю

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

МЕНЮ

20 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	29	1,44	0,56	9,85	50,19	0,00
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,68
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	161	3,36	2,77	10,10	76,88	0,52
2024	ТК№ 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	104	0,96	0,24	9,00	45,60	38,00
Итого			**444**	**8,07**	**8,55**	**50,36**	**313,71**	**39,20**
II Завтрак								
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	158	4,43	3,95	7,13	89,36	1,11
Итого			**158**	**4,43**	**3,95**	**7,13**	**89,36**	**1,11**
Обед								
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	47	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	225/8/12	3,96	8,65	29,75	203,49	6,93
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	69	10,11	10,26	7,20	163,48	0,08
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
Итого			**747**	**19,86**	**22,31**	**96,28**	**668,34**	**9,63**
Полдник								
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	223	9,59	8,08	37,63	279,05	16,45
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	203	0,00	0,00	24,38	97,50	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	57	5,08	8,21	12,73	151,57	0,04
Итого			**520**	**16,33**	**16,51**	**85,34**	**579,11**	**16,49**
Всего				**48,69**	**51,32**	**239,11**	**1 650,52**	**66,43**