

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №113
/Крючкова В.Н./



МЕНЮ
20 марта 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	30	3,59	3,32	9,66	83,47	0,07
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,68
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	175	3,66	3,02	11,00	83,71	0,57
2024	ТК№ 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	81	0,96	0,24	9,00	45,60	38,00
Итого			436	10,52	11,56	51,07	353,82	39,32
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	192	2,68	4,80	12,55	87,13	1,06
Итого			192	2,68	4,80	12,55	87,13	1,06
Обед								
2024	ТК № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	58	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	175/8/12	3,12	6,82	23,45	160,36	5,46
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10,30	10,46	7,34	166,67	0,08
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	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	24	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
Итого			687	23,65	22,95	88,69	649,05	10,66
Полдник								
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	235	10,04	8,46	39,40	292,19	17,23
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	217	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	8,87	5,57	38,92	241,88	0,04
Итого			557	21,47	14,43	107,10	662,46	20,87
Всего				58,32	53,74	259,41	1 752,46	71,91