

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №113

/Крючкова В.Н./

МЕНЮ

20 марта 2026 г.

Ясли 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								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,12	0,48	11,93	45,65	2,12
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	4,01	4,61	27,08	138,34	0,03
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,53
2024	48	АПЕЛЬСИН	67	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
Итого			367	8,13	7,45	58,22	285,18	59,68
II Завтрак								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	108	2,80	5,00	13,14	90,07	0,60
Итого			108	2,80	5,00	13,14	90,07	0,60
Обед								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	40	2,30	4,23	2,95	57,80	1,49
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	235/15/5	6,12	7,22	14,93	175,93	8,34
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	40	4,57	3,24	3,44	79,79	0,06
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	95	2,31	1,80	4,88	45,30	21,08
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			624	18,24	17,38	60,27	513,77	30,97
Полдник								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99
2012	219	ОМЛЕТ	130	9,75	17,96	7,16	229,49	0,24
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,16
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	45	2,07	1,85	22,00	124,08	0,07
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			392	13,42	20,07	49,50	427,82	4,46
Всего				42,59	49,90	181,13	1 316,84	95,71