



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №113

Жрочкова Д.И./

МЕНЮ

5 мая 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,38	3,08	17,14	100,57	1,88
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,50
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	102	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,64	61,90	0,88
Итого			607	11,63	12,96	54,47	379,72	63,78
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
Итого			200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	45	0,46	2,57	1,45	31,66	11,23
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	4,52	5,78	13,88	125,92	3,74
2024	ТК № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	175	8,80	8,60	33,75	239,72	15,74
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,32
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			631	16,56	17,79	82,20	560,99	31,03
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7,53	7,96	15,77	180,96	0,18
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	145	3,28	5,60	18,89	139,45	8,66
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	151	1,62	0,18	17,10	72,00	10,80
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	23	1,58	2,06	15,62	87,57	0,00
Итого			395	15,00	15,93	73,74	510,57	19,64
Всего				45,98	51,68	223,48	1 542,04	115,55