



Заведующий
ГБДОУ №113
Мрючкова Д.И.

МЕНЮ

5 мая 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25	1,24	0,53	13,16	50,39	2,34
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,39
2012	368	ГРУША	74	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
Итого			379	5,09	8,35	52,36	301,32	8,32
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	161	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Итого			161	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	35	0,39	2,03	2,31	28,98	1,08
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	2,40	2,14	44,00	106,00	5,62
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	130	7,62	5,68	12,02	154,24	12,98
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	15,74	76,15	60,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			513	12,89	10,76	90,72	448,36	79,68
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	16	2,46	2,23	0,14	30,46	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	155	9,33	8,95	11,70	195,48	14,72
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	113	3,16	2,83	5,10	63,86	0,79
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			476	17,46	14,77	42,67	411,17	15,53
Всего				39,14	38,13	192,35	1 234,35	104,72