

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №113

/Крючкова В.Н./

# МЕНЮ

12 марта 2026 г.

## Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                    | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                       |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                       |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 7                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                    | 20     | 1,00              | 0,42    | 10,58            | 40,49                                    | 1,88                  |
| 2024                          | 45                  | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ           | 130    | 3,50              | 5,84    | 22,30            | 143,04                                   | 0,33                  |
| 2024                          | 40                  | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                        | 150/12 | 0,16              | 0,04    | 10,86            | 27,87                                    | 0,16                  |
| 2024                          | 48                  | АПЕЛЬСИН                                              | 84     | 0,86              | 0,19    | 7,70             | 40,85                                    | 57,00                 |
| Итого                         |                     |                                                       | 396    | 5,52              | 6,49    | 51,44            | 252,25                                   | 59,37                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                       |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ                                  | 125    | 3,63              | 3,13    | 5,00             | 66,25                                    | 0,88                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 125    | 3,63              | 3,13    | 5,00             | 66,25                                    | 0,88                  |
| Обед                          |                     |                                                       |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 62             | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                         | 20     | 0,40              | 0,05    | 1,25             | 7,00                                     | 5,00                  |
| 2012                          | 83                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ | 150/20 | 4,52              | 6,41    | 13,73            | 119,90                                   | 5,20                  |
| 2012                          | 282                 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ                                     | 40     | 4,42              | 7,24    | 7,27             | 90,30                                    | 0,05                  |
| 2011                          | 317                 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                                | 130    | 2,66              | 5,11    | 11,74            | 103,94                                   | 6,93                  |
| 2024                          | 22                  | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                                       | 150    | 0,09              | 0,08    | 13,00            | 53,56                                    | 0,83                  |
| 2024                          | 17                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                     | 17     | 1,30              | 0,58    | 10,29            | 52,40                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 13     | 0,69              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 540    | 14,08             | 19,60   | 63,64            | 457,69                                   | 18,01                 |
| Полдник                       |                     |                                                       |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 58                  | ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ                                         | 33     | 0,50              | 0,00    | 1,90             | 10,09                                    | 40,00                 |
| 2024                          | 55                  | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ                                 | 35     | 3,46              | 3,75    | 8,20             | 81,40                                    | 0,23                  |
| 2011                          | 127                 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ                                    | 110    | 1,99              | 3,49    | 10,37            | 98,13                                    | 6,29                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ                              | 133    | 0,40              | 0,13    | 20,27            | 90,67                                    | 5,33                  |
| 2008                          | 477                 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                                      | 40     | 1,71              | 0,74    | 11,87            | 103,59                                   | 0,08                  |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 13     | 0,69              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 364    | 8,75              | 8,24    | 58,97            | 414,47                                   | 51,93                 |
| Всего                         |                     |                                                       |        | 31,98             | 37,46   | 179,05           | 1 190,66                                 | 130,19                |