

Утверждаю

Заведующий
ГБОУ № 113
Крючкова В. Н./**МЕНЮ**
15 января 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	1,49	0,58	10,21	52,04	0,00
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА"	150	4,61	7,57	23,27	180,53	0,60
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,10	2,59	12,26	85,56	0,51
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00
Итого			450	10,00	10,94	53,24	356,13	39,11
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	178	2,48	4,45	11,63	80,78	0,98
Итого			178	2,48	4,45	11,63	80,78	0,98
Обед								
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	47	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/8/12	3,18	6,94	23,88	163,32	5,56
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	63	9,28	9,42	6,61	150,12	0,07
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	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	21	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
Итого			685	18,25	19,76	89,82	614,81	8,25
Полдник								
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	174	7,46	6,28	29,24	216,86	12,79
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	167	0,00	0,00	20,00	80,00	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	61	5,54	8,96	13,90	165,43	0,04
Итого			428	14,66	15,46	73,74	513,28	12,83
Всего				45,39	50,61	228,43	1 565,00	61,17