

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ №113
/Крючкова В.Н./

МЕНЮ
16 января 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	45	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С 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
2012	368	БАНАН	113	1,43	0,48	15,95	80,20	9,50
Итого			425	6,21	6,84	61,04	296,76	12,11
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	135	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Итого			135	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Обед								
2024	29	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	85/68	6,01	9,91	4,64	147,24	2,17
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ	150/20	4,52	6,41	13,73	119,90	5,20
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	60	6,36	10,42	10,47	129,96	0,07
2012	333	КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	160	1,77	3,12	9,88	75,40	8,93
2024	22	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	155	0,09	0,08	13,63	56,13	0,87
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			751	20,74	30,65	69,00	611,62	17,24
Полдник								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	48	0,50	0,00	1,90	10,09	40,00
2024	55	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	135	12,59	13,61	29,80	295,86	0,83
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	125	2,30	4,04	11,99	113,44	7,27
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	2,64	1,14	18,26	159,33	0,13
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	0,80	0,20	14,80	65,00	1,20
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			641	19,52	19,12	83,11	674,31	49,43
Всего				50,17	60,86	219,75	1 656,19	79,97