

Утверждаю

Детский сад №13 "Ивушка"
/И.О. Завед, Вафина Л.М./**МЕНЮ**
14 июля 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								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160/5	5,00	4,58	22,97	153,67	0,41
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180/10	3,53	2,94	14,98	101,51	0,57
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,09	0,17	13,75	64,91	0,00
Итого			382	10,62	7,69	51,70	320,09	0,98
II Завтрак								
2008		СОК/ФРУКТ	200	0,58	0,39	31,62	135,80	1,60
Итого			200	0,58	0,39	31,62	135,80	1,60
Обед								
2012	33	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,69	2,92	4,05	45,19	1,90
2012	109	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ГРЕНКАМИ НА М.К,Б	200	5,32	2,90	21,24	132,50	4,89
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14,27	13,34	16,26	243,08	17,80
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0,00	0,00	14,70	58,77	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,40	0,32	15,39	74,03	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,44	0,12	9,48	44,73	0,00
Итого			665	24,12	19,60	81,12	598,30	24,59
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	19,45	77,78	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ/ВАФЛИ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			210	2,25	2,94	41,77	202,88	0,00
Ужин								
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	130	7,63	10,18	9,72	161,95	3,70
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,50	0,28	23,05	108,76	0,00
Итого			366	11,13	10,46	42,45	309,41	3,70
Всего				48,70	41,08	248,66	1 566,48	30,90

Сулейманова Л,Ф,