

Утверждаю

Детский сад №13 "Ивушка"

И.О. Завед, Вафина Л.М/

МЕНЮ

16 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		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	5,31	9,69	1,77	115,60	0,16
2008	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/8/8	4,28	2,76	14,79	101,61	0,06
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/10	2,72	2,18	14,87	90,61	0,47
Итого			366	12,31	14,63	31,43	307,82	0,69
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	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,67	1,96	4,14	37,15	2,19
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА М,К,Б	200/25	10,31	9,13	19,48	201,27	4,24
2012	267	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	130	9,54	10,83	7,85	167,46	7,81
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,42	0,32	15,49	74,52	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
Итого			662	24,47	22,36	71,52	585,81	14,24
Полдник								
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,53	2,18	13,87	85,84	0,47
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	80	6,65	13,45	38,19	300,57	7,75
Итого			260	9,18	15,63	52,06	386,41	8,22
Ужин								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160/5	7,56	7,24	29,65	214,21	0,39
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	51	3,87	0,31	25,48	120,23	0,00
Итого			406	11,43	7,55	64,81	373,14	0,39
Всего				57,97	60,56	251,44	1 788,98	25,14

Сулейманова Л,Ф,