

Утверждаю



Детский сад №13 "Ивушка"

/И.О.Завед, Вафина Л.М/

МЕНЮ

20 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	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160/5	4,87	5,42	21,97	155,93	0,00
2008	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/0/8	2,19	0,17	14,42	68,06	0,00
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			393	7,06	5,59	46,07	262,69	0,00
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								
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	200	2,37	2,70	16,05	98,16	2,84
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	0,00	2,51	0,00	22,61	0,00
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	50/50	13,85	14,21	5,01	203,64	1,07
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	3,38	2,86	35,55	181,39	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	14,70	58,77	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	36/20	2,35	0,31	15,07	72,52	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
Итого			751	23,48	22,71	96,42	684,45	3,91
Полдник								
2008	435	КЕФИР	184	5,34	4,60	7,36	97,56	1,29
2008		ПЕЧЕНЬЕ/ВАФЛИ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			214	7,59	7,54	29,68	222,66	1,29
Ужин								
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6,70	3,01	20,22	134,93	5,02
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	185/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,76	0,31	24,72	116,66	0,00
Итого			444	10,46	3,32	54,62	290,29	5,02
Всего				49,17	39,55	258,41	1 595,89	11,82

Сулейманова Л,Ф,