

Утверждаю

Детский сад №13 "Ивушка"

/И.О.Завед, Вафина Л.М/

МЕНЮ

30 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	85	1,87	6,59	1,58	73,30	0,16
2008	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/8/8	4,04	2,35	15,30	98,98	0,05
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/10	2,72	2,18	14,86	90,57	0,47
Итого			321	8,63	11,12	31,74	262,85	0,68
II Завтрак								
2008		СОК/ФРУКТ	70	0,58	0,00	32,01	131,92	4,80
Итого			70	0,58	0,00	32,01	131,92	4,80
Обед								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	5	0,00	1,84	0,00	16,62	0,00
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА М,К,Б	200/25	7,71	8,35	4,24	122,80	0,00
2012	267	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	75	8,36	10,36	1,11	131,52	4,41
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0,00	0,00	14,75	58,98	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,93	0,39	18,77	90,33	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,61	0,13	10,59	50,00	0,00
Итого			560	20,61	21,07	49,46	470,25	4,41
Полдник								
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,54	2,18	13,89	85,96	0,47
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	80	6,55	13,25	38,26	299,05	7,75
Итого			260	9,09	15,43	52,15	385,01	8,22
Ужин								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160/5	4,25	6,55	14,55	134,55	0,39
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,01	0,00	9,70	38,82	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	52	3,96	0,32	26,05	122,92	0,00
Итого			407	8,22	6,87	50,30	296,29	0,39
Всего				47,13	54,49	215,66	1 546,32	18,50

Сулейманова Л,Ф,