

Утверждаю

Детский сад №13 "Ивушка"
И.О. Завед, Вафина Л.М.**МЕНЮ**
7 августа 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 ОВСЯНАЯ " ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	185/5	8,07	8,16	26,27	211,99	0,93
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/10	4,84	3,93	18,70	130,60	0,84
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,38	0,19	15,68	74,01	0,00
Итого			411	15,29	12,28	60,65	416,60	1,77
II Завтрак								
2008		СОК/ФРУКТ	65	0,53	0,00	29,42	121,24	4,41
Итого			65	0,53	0,00	29,42	121,24	4,41
Обед								
2012	57	СУП СВЕКОЛЬНИК НА М,К,Б	200	2,57	6,96	16,94	141,15	7,01
2012	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА	70/30	11,62	12,59	10,04	199,79	0,76
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,53	2,91	32,62	178,70	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0,00	0,00	14,75	58,98	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46/20	3,03	0,40	19,38	93,24	0,00
Итого			686	22,75	22,86	93,73	671,86	7,77
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5,22	4,50	7,56	97,20	0,54
2008		ВАФЛИ/ПЕЧЕНЬЕ	30	0,81	0,96	22,49	103,01	0,00
Итого			210	6,03	5,46	30,05	200,21	0,54
Ужин								
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ	130	2,04	3,49	13,56	94,58	9,39
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	65	7,19	2,28	6,72	76,28	0,08
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,37	0,00	10,46	43,28	0,08
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	53	4,07	0,33	26,76	126,30	0,00
Итого			438	13,67	6,10	57,50	340,44	9,55
Всего				58,27	46,70	271,35	1 750,35	24,04


 Кирьяшина А.А.