

Утверждаю



Детский сад №13 "Ивушка"  
/Абдуллина Р.В./

## МЕНЮ

10 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	135/50	24,41	17,46	18,72	333,66	0,35
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,09	2,67	12,94	88,88	0,57
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,52	0,21	16,60	78,33	0,00
<b>Итого</b>			<b>398</b>	<b>30,02</b>	<b>20,34</b>	<b>48,26</b>	<b>500,87</b>	<b>0,92</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>19,80</b>	<b>86,00</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	55	0,66	2,41	4,11	41,23	3,29
2012	110	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,43	3,73	14,07	99,79	3,51
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	16,64	16,61	36,69	363,01	1,06
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35/20	2,34	0,31	15,00	72,17	0,00
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>22,07</b>	<b>23,06</b>	<b>84,39</b>	<b>634,25</b>	<b>7,86</b>
<b>Полдник</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	19,30	77,21	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ/ВАФЛИ		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>19,30</b>	<b>77,21</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	185	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160/5	5,60	7,09	22,35	176,15	0,52
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	185/10	0,30	0,00	10,31	42,40	0,06
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,17	0,34	27,41	129,34	0,00
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>10,07</b>	<b>7,43</b>	<b>60,07</b>	<b>347,89</b>	<b>0,58</b>
<b>Всего</b>				<b>63,16</b>	<b>51,03</b>	<b>231,82</b>	<b>1 646,22</b>	<b>13,36</b>

\_\_\_\_\_ Сулейманова Л.Ф.

Утверждаю

Детский сад №13 "Ивушка"

/Абдуллина Р,В./

# МЕНЮ

11 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	130/8	10,04	13,94	1,97	174,07	0,19
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/5/5	2,59	4,21	16,89	115,80	0,00
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,15	0,00	9,99	40,55	0,03
<b>Итого</b>			<b>373</b>	<b>12,78</b>	<b>18,15</b>	<b>28,85</b>	<b>330,42</b>	<b>0,22</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК/ФРУКТ 200/100	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>19,80</b>	<b>86,00</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	34	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,48	1,90	2,79	30,14	1,32
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	200	1,34	0,21	11,70	54,19	2,16
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	145	15,68	18,31	19,84	307,49	9,24
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55/20	3,64	0,48	23,31	112,18	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,75	0,14	11,54	54,47	0,00
<b>Итого</b>			<b>673</b>	<b>22,89</b>	<b>21,04</b>	<b>78,86</b>	<b>597,17</b>	<b>12,72</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2008	453	ВАТРУШКИ ИЗ ТВОРОГА	45	7,32	4,14	15,00	127,60	0,06
<b>Итого</b>			<b>225</b>	<b>12,38</b>	<b>8,51</b>	<b>23,38</b>	<b>221,88</b>	<b>1,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	184	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160/5	6,26	6,77	29,62	203,86	0,52
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,15	0,00	9,99	40,55	0,03
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,46	0,36	29,34	138,45	0,00
<b>Итого</b>			<b>413</b>	<b>10,87</b>	<b>7,13</b>	<b>68,95</b>	<b>382,86</b>	<b>0,55</b>
<b>Всего</b>				<b>59,92</b>	<b>55,03</b>	<b>219,84</b>	<b>1 618,33</b>	<b>18,49</b>

Сулейманова Л,Ф,