

**МЕНЮ**  
21 мая 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 НАТУРАЛЬНЫЙ	130	5,26	9,42	1,78	113,03	0,17
2008	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	25/8/8	4,59	3,53	12,73	101,64	0,08
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/10	2,53	2,18	13,87	85,84	0,47
<b>Итого</b>			<b>361</b>	<b>12,38</b>	<b>15,13</b>	<b>28,38</b>	<b>300,51</b>	<b>0,72</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		СОК/ФРУКТ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,97</b>	<b>0,19</b>	<b>19,59</b>	<b>83,42</b>	<b>1,60</b>
<b>Обед</b>								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,66	2,08	4,00	37,68	2,01
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА М,К,Б	200/25	10,29	6,65	19,29	178,20	3,98
2012	267	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	125	7,44	11,51	8,28	166,94	7,79
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0,00	0,00	14,65	58,55	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,68	0,36	17,17	82,63	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,34	0,11	8,78	41,44	0,00
<b>Итого</b>			<b>649</b>	<b>22,41</b>	<b>20,71</b>	<b>72,17</b>	<b>565,44</b>	<b>13,78</b>
<b>Полдник</b>								
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,67	2,18	14,15	87,51	0,50
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	80	6,79	5,91	38,16	233,27	7,79
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>9,46</b>	<b>8,09</b>	<b>52,31</b>	<b>320,78</b>	<b>8,29</b>
<b>Ужин</b>								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160/5	7,59	7,33	29,72	215,60	0,39
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,14	0,00	9,96	40,37	0,03
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,33	0,27	21,87	103,23	0,00
<b>Итого</b>			<b>399</b>	<b>11,06</b>	<b>7,60</b>	<b>61,55</b>	<b>359,20</b>	<b>0,42</b>
<b>Всего</b>				<b>56,28</b>	<b>51,72</b>	<b>234,00</b>	<b>1 629,35</b>	<b>24,81</b>

Сулейманова Л, Ф,

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
22 мая 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>								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	340	11,25	10,34	25,16	241,15	1,88
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25/5	1,85	4,25	12,02	93,75	0,00
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	185/8	0,14	0,00	7,97	32,44	0,03
<b>Итого</b>			<b>563</b>	<b>13,24</b>	<b>14,59</b>	<b>45,15</b>	<b>367,34</b>	<b>1,91</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		СОК/ФРУКТ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,97</b>	<b>0,19</b>	<b>19,59</b>	<b>83,42</b>	<b>1,60</b>
<b>Обед</b>								
1997	71	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	5,54	24,90	0,76
2012	57	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ НА М,К,Б	200	1,31	3,17	10,42	75,47	4,43
2008	319	КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	90	16,06	16,40	5,19	233,13	0,84
2012		ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	10,05	4,80	20,99	167,45	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0,00	0,00	14,65	58,55	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,68	0,36	17,17	82,63	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,24	0,10	8,15	38,48	0,00
<b>Итого</b>			<b>707</b>	<b>31,83</b>	<b>24,87</b>	<b>82,11</b>	<b>680,61</b>	<b>6,00</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	177	5,15	4,44	7,45	95,82	0,50
2008		ПЕЧЕНЬЕ/ВАФЛИ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>207</b>	<b>7,40</b>	<b>7,38</b>	<b>29,77</b>	<b>220,92</b>	<b>0,50</b>
<b>Ужин</b>								
2008	204	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ	125	3,64	2,34	27,92	146,00	0,00
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,14	0,00	9,96	40,37	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,13	0,25	20,59	97,16	0,00
<b>Итого</b>			<b>356</b>	<b>6,91</b>	<b>2,59</b>	<b>58,47</b>	<b>283,53</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>60,35</b>	<b>49,62</b>	<b>235,09</b>	<b>1 635,82</b>	<b>10,1</b>

Сулейманова Л, Ф,