

Утверждаю

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

# МЕНЮ

28 мая 2026 г.

## Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	130/8	8,40	11,94	1,98	149,16	0,17
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25/5/5	1,86	4,16	12,09	93,13	0,00
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,01	0,00	9,70	38,82	0,00
<b>Итого</b>			<b>363</b>	<b>10,27</b>	<b>16,10</b>	<b>23,77</b>	<b>281,11</b>	<b>0,17</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		СОК	100	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
<b>Итого</b>			<b>100</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	34	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	35	0,44	1,97	2,56	29,66	1,20
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	200	1,03	0,17	10,03	45,75	1,48
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	115	14,96	18,24	16,42	289,94	7,77
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38/20	2,55	0,34	16,32	78,52	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,30	0,11	8,53	40,26	0,00
<b>Итого</b>			<b>615</b>	<b>20,28</b>	<b>20,83</b>	<b>63,54</b>	<b>522,83</b>	<b>10,45</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	183	5,15	4,44	8,54	95,99	0,95
2008	453	ВАТРУШКИ ИЗ ТВОРОГА	35	5,82	3,19	14,79	111,66	0,04
<b>Итого</b>			<b>218</b>	<b>10,97</b>	<b>7,63</b>	<b>23,33</b>	<b>207,65</b>	<b>0,99</b>
<b>Ужин</b>								
2008	184	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160/5	6,29	6,80	29,51	203,89	0,53
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,01	0,00	9,70	38,82	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,13	0,25	20,57	97,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>396</b>	<b>9,43</b>	<b>7,05</b>	<b>59,78</b>	<b>339,81</b>	<b>0,53</b>
<b>Всего</b>				<b>51,92</b>	<b>51,80</b>	<b>190,01</b>	<b>1 434,82</b>	<b>13,74</b>

 Сулейманова Л.Ф.

Утверждаю



Детский сад №13 "Ивушка"

Абдуллина Р.В./

# МЕНЮ

29 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	184	КАША ОВСЯНАЯ " ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160/5	6,88	8,64	24,33	203,45	0,72
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/10	3,48	3,00	15,44	103,53	0,64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,83	0,15	12,04	56,84	0,00
<b>Итого</b>			<b>379</b>	<b>12,19</b>	<b>11,79</b>	<b>51,81</b>	<b>363,82</b>	<b>1,36</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>								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0,65	2,07	4,98	41,30	2,61
2012	57	СУП СВЕКОЛЬНИК НА М,К,Б	200	2,40	3,72	17,89	114,66	7,71
2012	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА	70/30	13,92	15,13	7,01	219,48	0,00
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,96	4,31	25,79	157,70	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38/20	2,55	0,34	16,32	78,52	0,00
<b>Итого</b>			<b>728</b>	<b>23,48</b>	<b>25,57</b>	<b>86,51</b>	<b>669,71</b>	<b>10,32</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	168	4,86	4,19	7,04	90,45	0,50
2008		ВАФЛИ/ПЕЧЕНЬЕ	25	0,68	0,81	18,75	85,85	0,00
<b>Итого</b>			<b>193</b>	<b>5,54</b>	<b>5,00</b>	<b>25,79</b>	<b>176,30</b>	<b>0,50</b>
<b>Ужин</b>								
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ	110	1,89	5,07	13,38	106,98	9,62
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	65	6,93	2,35	4,99	68,92	0,08
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,26	0,00	10,22	41,89	0,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,09	0,25	20,32	95,91	0,00
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>12,17</b>	<b>7,67</b>	<b>48,91</b>	<b>313,70</b>	<b>9,75</b>
<b>Всего</b>				<b>54,38</b>	<b>50,23</b>	<b>232,82</b>	<b>1 609,53</b>	<b>25,93</b>

Сулейманова Л.Ф,