

Утверждаю

Детский сад №13 "Ивушка"
/Абдуллина Р,В./**МЕНЮ**

4 июня 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	170	5,79	10,02	2,79	124,84	0,28
2008	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/8/8	2,62	0,21	17,21	81,22	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/10	4,23	3,65	16,68	117,45	0,78
Итого			406	12,64	13,88	36,68	323,51	1,06
II Завтрак								
2008		СОК/ФРУКТ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Обед								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,54	2,16	3,43	35,54	1,84
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА М,К,Б	200/25	10,11	6,64	18,43	173,79	3,72
2012	267	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	9,47	11,63	7,07	171,12	6,25
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,85	0,15	12,19	57,51	0,00
Итого			654	25,61	21,06	78,95	608,19	11,81
Полдник								
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	205	4,37	3,65	16,97	119,17	0,81
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	70	6,52	5,99	37,41	229,49	5,40
Итого			275	10,89	9,64	54,38	348,66	6,21
Ужин								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160/5	8,96	8,46	31,90	240,00	0,65
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,14	0,00	9,97	40,42	0,03
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	59	4,47	0,36	29,39	138,71	0,00
Итого			414	13,57	8,82	71,26	419,13	0,68
Всего				63,68	53,59	260,86	1 782,91	21,36


 Сулейманова Л,Ф,