

Утверждаю

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

## МЕНЮ

16 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	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160/5	5,00	6,22	23,12	168,87	0,41
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180/10	3,09	2,67	14,80	96,32	0,57
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,23	0,18	14,70	69,36	0,00
<b>Итого</b>			<b>384</b>	<b>10,32</b>	<b>9,07</b>	<b>52,62</b>	<b>334,55</b>	<b>0,98</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	33	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	25	0,28	2,78	1,65	32,77	0,77
2012	109	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ГРЕНКАМИ НА М.К,Б	200	5,44	3,30	22,09	140,25	5,12
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14,79	13,29	21,96	267,40	17,80
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,38	0,45	21,65	104,16	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,46	0,12	9,58	45,21	0,00
<b>Итого</b>			<b>645</b>	<b>25,35</b>	<b>19,94</b>	<b>91,45</b>	<b>647,84</b>	<b>23,69</b>
<b>Полдник</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	19,30	77,21	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ/ВАФЛИ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>2,25</b>	<b>2,94</b>	<b>41,62</b>	<b>202,31</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	130	7,14	11,55	8,83	168,49	3,78
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,28	0,00	10,26	42,13	0,06
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,71	0,30	24,37	115,03	0,00
<b>Итого</b>			<b>369</b>	<b>11,13</b>	<b>11,85</b>	<b>43,46</b>	<b>325,65</b>	<b>3,84</b>
<b>Всего</b>				<b>50,02</b>	<b>43,99</b>	<b>248,74</b>	<b>1 593,77</b>	<b>30,11</b>

Сулейманова Л.Ф.


Утверждаю



**МЕНЮ**  
17 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	328	КАША "ДРУЖБА"	160/5	6,06	5,74	31,25	201,61	0,62
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,36	4,19	15,34	108,48	0,00
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,14	0,00	9,97	40,42	0,03
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>8,56</b>	<b>9,93</b>	<b>56,56</b>	<b>350,51</b>	<b>0,65</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	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,47	2,53	3,76	39,58	1,90
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА М,К,Б	200	3,71	6,28	20,15	152,09	3,63
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	14,65	13,27	12,52	228,48	6,91
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,59	0,13	10,45	49,34	0,00
<b>Итого</b>			<b>671</b>	<b>23,73</b>	<b>22,65</b>	<b>82,60</b>	<b>629,52</b>	<b>12,44</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	198	5,73	4,94	7,90	104,68	1,38
2008		ПЕЧЕНЬЕ/ВАФЛИ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>228</b>	<b>7,98</b>	<b>7,88</b>	<b>30,22</b>	<b>229,78</b>	<b>1,38</b>
<b>Ужин</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	130/20	20,66	14,81	31,46	345,30	0,27
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,14	0,00	9,97	40,42	0,03
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	52	4,01	0,33	26,34	124,33	0,00
<b>Итого</b>			<b>392</b>	<b>24,81</b>	<b>15,14</b>	<b>67,77</b>	<b>510,05</b>	<b>0,30</b>
<b>Всего</b>				<b>66,05</b>	<b>55,79</b>	<b>256,74</b>	<b>1 803,28</b>	<b>16,37</b>

 Сулейманова Л.Ф.