

Утверждаю

Детский сад №13 "Ивушка"

/Абдуллина Р,В./


МЕНЮ

26 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		
Завтрак								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160/5	5,10	5,77	21,54	158,94	0,38
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/10	2,16	1,60	14,37	80,90	0,34
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,36	0,19	15,51	73,20	0,00
Итого			386	9,62	7,56	51,42	313,04	0,72
II Завтрак								
2008	442	СОК	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,68	2,13	4,66	40,76	2,29
2012	57	СУП СВЕКОЛЬНИК НА М,К,Б	200	2,46	6,62	16,95	137,54	7,00
2012	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА	70/30	11,62	12,91	9,82	201,77	0,77
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,54	3,10	32,62	180,48	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0,00	0,00	14,69	58,72	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	17/20	1,10	0,15	7,02	33,76	0,00
Итого			717	21,40	24,91	85,76	653,03	10,06
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	189	5,47	4,72	7,92	101,86	0,57
2008		ВАФЛИ/ПЕЧЕНЬЕ	30	0,81	0,96	22,49	103,01	0,00
Итого			219	6,28	5,68	30,41	204,87	0,57
Ужин								
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ	130	2,08	3,76	13,51	96,98	9,38
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	65	7,14	2,44	6,38	76,08	0,08
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,27	0,00	10,24	42,02	0,06
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	51	3,92	0,32	25,78	121,68	0,00
Итого			436	13,41	6,52	55,91	336,76	9,52
Всего			51,71	44,87	243,30	1 593,70	24,87	

 Сулейманова Л, Ф,

Утверждаю

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

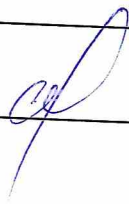
МЕНЮ

29 июня 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		
Завтрак								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160/8/5	5,51	5,95	25,75	178,98	0,02
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,10	4,30	13,64	101,70	0,00
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,14	0,00	9,96	40,36	0,03
Итого			398	7,75	10,25	49,35	321,04	0,05
II Завтрак								
2008	442	СОК /ФРУКТ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,62	5,96	3,81	71,80	3,18
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	200	1,40	3,18	6,85	62,06	9,61
2012	282	КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	65	14,36	17,16	6,41	237,92	0,66
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,49	5,58	24,81	171,14	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0,00	0,00	14,69	58,72	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,19	0,29	14,03	67,52	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,39	0,11	9,12	43,06	0,00
Итого			686	25,45	32,28	79,72	712,22	13,45
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	160/10	2,50	2,15	13,82	85,30	0,46
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	55	10,31	10,57	37,01	285,24	0,09
Итого			225	12,81	12,72	50,83	370,54	0,55
Ужин								
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160/5	4,52	4,57	22,27	148,83	0,38
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,14	0,00	9,96	40,36	0,03
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,55	0,29	23,36	110,24	0,00
Итого			402	8,21	4,86	55,59	299,43	0,41
Всего				55,22	60,31	255,29	1 789,23	18,46

 Сулейманова Л.Ф.