

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 10
_____/Никишина**МЕНЮ**
10 марта 2026 г.**Сад 12 часов**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическа я ценност	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,92	9,75	26,98	228,49	0,89
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,98	1,55	9,21	59,50	0,24
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	0,97	3,99	16,84	105,25	0,05
Итого			385	10,87	15,29	53,03	393,24	1,18
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,40	3,03	5,46	68,48	0,35
БАНАН			100					
Итого			125	3,40	3,03	5,46	68,48	0,35
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	0,47	0,06	3,33	7,61	2,20
2023	1007	СУП РЫБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РИСОМ	200	3,27	2,00	19,16	132,10	4,93
2012	282	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,14	9,11	12,92	153,97	0,18
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	130	2,29	7,80	18,00	136,45	0,71
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,32	0,13	10,08	45,05	26,43
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,32	0,31	14,86	71,52	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,63	1,02	18,02	91,88	0,00
Итого			730	21,44	20,43	96,37	638,58	34,45
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С АБРИКОСОВЫМ СОУСОМ	180/20	8,18	6,70	22,80	187,50	4,12
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,34	4,61	8,84	99,45	0,99
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	2,34	2,99	22,44	127,74	0,71
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			461	18,11	15,17	69,50	493,29	5,82
Всего				53,82	53,92	224,36	1 593,59	41,80

Медицинская сестра _____