

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 10
_____/Никишина**МЕНЮ**

11 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,		
Завтрак								
2008	184	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,60	6,04	22,46	157,48	1,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	9,07	36,79	0,03
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,25	5,21	10,24	95,00	0,10
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,73	12,88	65,68	0,00
Итого			516	12,82	12,19	63,23	400,41	10,86
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,89	2,63	4,03	43,47	14,13
2012	81	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200/10	3,11	3,81	22,53	154,00	3,20
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	9,95	9,46	10,72	154,00	0,75
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,02	3,72	24,64	136,76	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,84	27,35	0,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			715	19,88	20,71	94,78	645,17	18,08
Полдник								
2008	пром.	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,40	0,05	0,84	6,43	2,47
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	75	10,25	7,40	9,91	129,10	0,14
2012	341	КАБАЧКИ ИЛИ ТЫКВА, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	130	1,40	5,50	23,53	155,05	4,64
к/к	к/к	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
	ТК№018	ВАФЛИ	30	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00
Итого			529	16,32	16,21	73,00	462,77	7,25
Всего				52,52	52,24	236,65	1 578,99	37,07

Медицинская сестра _____