

Утверждаю

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

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическа я ценнос	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
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	9,14	37,11	0,03
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,12	5,05	9,93	92,15	0,10
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,89	0,73	12,92	65,87	0,00
Итого			410	11,75	11,82	54,45	352,61	1,13
II Завтрак								
2008	пром.	ЙОГУРТ	110	0,83	0,18	7,44	39,46	8,45
Итого			110	0,83	0,18	7,44	39,46	8,45
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,77	2,28	3,49	37,67	12,25
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	10,15	9,65	10,93	157,08	0,77
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	6,78	27,09	0,00
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			710	19,96	20,55	94,39	642,19	16,22
Полдник								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	5,47	4,96	6,89	77,72	0,14
к/к	к/к	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ С ВАРЕНЬЕМ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
	TK № 018	ВАФЛИ	25	3,04	4,00	34,70	146,00	0,00
Итого			305	9,50	9,09	47,95	254,31	0,14
Всего				42,04	41,64	204,23	1 288,57	25,94

Медицинская сестра _____