

Утверждаю

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

12 марта 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,		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140/20	8,30	6,21	12,59	138,18	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,39	1,39	12,77	70,53	0,30
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1,03	4,23	17,87	111,70	0,05
2008	пром.	МАНДАРИН	100	0,73	0,18	6,85	34,69	34,69
Итого			486	11,45	12,01	50,08	355,10	35,04
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,40	3,04	5,47	68,52	0,35
Итого			125	3,40	3,04	5,47	68,52	0,35
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	0,37	0,05	2,62	5,98	1,73
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	3,64	3,27	10,18	139,55	5,59
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	10,36	7,40	20,75	148,78	8,53
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	1,80	9,30	25,42	173,20	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,89	0,18	18,07	76,92	3,58
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,38	0,18	8,84	42,55	0,00
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			695	20,69	21,25	101,30	665,58	19,43
Полдник								
2023	1088	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА	50	1,45	2,96	3,04	44,49	2,20
2012	160	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	160	5,73	6,91	27,14	207,80	31,07
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,56	2,80	12,94	68,00	0,58
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	45	4,59	3,84	20,93	133,06	0,59
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,73	12,88	65,66	0,00
Итого			465	16,21	17,24	76,93	519,01	34,44
Всего				51,75	53,54	233,78	1 608,21	89,26

Медицинская сестра _____