

Утверждаю

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

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическ ая ценнос	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды,		
<b>Завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, СО ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦОМ	100/50	8,31	5,63	17,14	156,33	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	0,92	3,79	15,98	99,88	0,05
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,96	0,13	6,12	29,46	0,00
<b>Итого</b>			<b>399</b>	<b>11,58</b>	<b>10,94</b>	<b>52,01</b>	<b>356,20</b>	<b>0,35</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	ЙОГУРТ 2.5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	110	3,40	3,04	5,47	68,59	0,35
<b>Итого</b>			<b>110</b>	<b>3,40</b>	<b>3,04</b>	<b>5,47</b>	<b>68,59</b>	<b>0,35</b>
<b>Обед</b>								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	0,40	0,05	2,85	6,50	1,88
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	10,56	7,54	21,17	151,78	8,71
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	1,72	8,87	24,25	165,26	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,52	0,00	28,78	118,62	10,47
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,59	0,21	10,20	49,06	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,08	0,81	14,28	72,78	0,00
<b>Итого</b>			<b>691</b>	<b>20,51</b>	<b>20,75</b>	<b>111,71</b>	<b>703,55</b>	<b>26,65</b>
<b>Полдник</b>								
2012	160	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	150	6,22	7,71	19,55	173,23	29,95
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	45	5,98	5,02	20,92	152,95	0,03
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	6,16	24,90	0,02
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>12,27</b>	<b>12,73</b>	<b>46,63</b>	<b>351,08</b>	<b>30,00</b>
<b>Всего</b>				<b>47,76</b>	<b>47,46</b>	<b>215,82</b>	<b>1 479,42</b>	<b>57,35</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_