

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 10
_____/Никишина**МЕНЮ**
13 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	190	КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,43	7,27	25,76	195,24	0,79
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	9,01	36,58	0,03
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,38	5,37	10,55	97,85	0,10
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,20	0,47	8,25	42,05	0,00
2008	пром.	АПЕЛЬСИН	100	0,84	0,19	7,56	40,14	56,01
Итого			494	12,99	13,30	61,13	411,86	56,93
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	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	50	2,16	4,94	6,37	96,51	3,17
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	4,07	4,20	16,39	125,01	4,66
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200/15	11,22	10,56	34,00	212,43	7,05
2008	441	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,77	0,31	15,76	84,36	13,32
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,71	0,23	10,97	52,79	0,00
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,99	0,77	13,61	69,35	0,00
Итого			722	21,92	21,01	97,10	640,45	28,20
Полдник								
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	7,85	5,41	10,57	123,78	1,62
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	2,74	3,77	19,08	121,48	10,40
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,30	4,57	8,77	98,62	0,98
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,15	2,03	24,42	124,12	0,00
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,05	0,27	13,14	63,23	0,00
Итого			485	19,09	16,05	75,98	531,23	13,00
Всего				57,50	53,49	239,85	1 654,18	99,01

Медицинская сестра _____