

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 10
_____/Никишина**МЕНЮ**
16 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, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,07	5,67	29,25	193,27	0,79
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,39	1,39	12,77	70,53	0,30
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,80	5,75	9,75	103,08	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,44	0,44	10,79	51,73	11,01
Итого			505	11,18	15,49	62,70	449,26	12,10
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,49	3,12	5,63	70,51	0,87
Итого			125	3,49	3,12	5,63	70,51	0,87
Обед								
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	1,20	3,33	4,27	26,79	1,58
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	7,12	7,96	13,37	153,62	6,67
2008	68	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	70	12,71	11,54	1,47	160,31	0,58
2008	136	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С РИСОМ	130	1,25	5,88	18,21	126,40	4,16
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0,99	0,00	21,62	89,16	3,23
	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			705	27,18	29,80	84,96	685,87	16,22
Полдник								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,73	2,61	3,78	42,74	12,14
2023	1030	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	9,42	5,11	8,38	145,45	0,04
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	3,83	6,85	20,52	143,08	3,92
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,75	26,98	0,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ	30	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00
Итого			540	18,25	17,83	78,15	530,44	16,10
Всего				60,10	66,24	231,44	1 736,08	45,29

Медицинская сестра _____