

Утверждаю

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

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическа я ценност	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды,		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,92	9,70	26,93	227,86	0,89
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,99	1,55	9,30	59,92	0,24
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1,02	4,19	17,70	110,62	0,05
2008	пром.	МАНДАРИН	100	0,88	0,22	8,27	41,88	41,88
<b>Итого</b>			<b>495</b>	<b>11,81</b>	<b>15,66</b>	<b>62,20</b>	<b>440,28</b>	<b>43,06</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	ЙОГУРТ 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	2,99	2,67	4,81	60,30	0,31
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>2,99</b>	<b>2,67</b>	<b>4,81</b>	<b>60,30</b>	<b>0,31</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,68	3,68	3,88	47,48	1,10
2008	82	СВЕКОЛЬНИК (БОРЩ ЗЕЛЕНЫЙ) СО СМЕТАНОЙ	200	3,42	5,64	11,09	112,23	9,42
2012	287	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	70	9,09	4,39	13,15	108,03	0,38
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,01	6,26	20,32	147,71	4,86
2008	441	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,77	0,31	15,76	84,36	13,32
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,63	1,02	18,02	91,86	0,00
<b>Итого</b>			<b>725</b>	<b>19,92</b>	<b>21,48</b>	<b>90,70</b>	<b>632,46</b>	<b>29,08</b>
<b>Полдник</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ(НАРЕЗКА)	50	1,10	2,60	4,39	46,94	18,60
2012	270	ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ)	80	11,52	7,85	10,26	158,44	0,40
2012	319	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,44	8,59	26,64	181,87	17,64
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,23	0,03	7,55	35,95	4,32
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	TKN№018	ВАФЛИ	30	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>18,89</b>	<b>22,25</b>	<b>83,32</b>	<b>574,99</b>	<b>40,96</b>
<b>Всего</b>				<b>53,61</b>	<b>62,06</b>	<b>241,03</b>	<b>1 708,03</b>	<b>113,41</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_