

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 10  
\_\_\_\_\_/Никишина**МЕНЮ**  
20 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,		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,05	5,67	29,13	192,69	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	0,83	5,98	10,14	107,20	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,51	2,27	0,14	31,02	0,00
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,43	0,43	10,45	50,11	10,66
<b>Итого</b>			<b>502</b>	<b>11,21</b>	<b>15,74</b>	<b>62,63</b>	<b>451,55</b>	<b>11,75</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	ЙОГУРТ 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,11	2,78	5,01	62,76	0,78
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,11</b>	<b>2,78</b>	<b>5,01</b>	<b>62,76</b>	<b>0,78</b>
<b>Обед</b>								
2008	пром.	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,41	0,05	0,87	6,67	2,57
2008	103	СУП ОВОЩНОЙ	200	2,25	3,27	15,18	119,55	5,59
2023	1029	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	75	18,58	11,21	11,88	227,23	0,49
2012	160	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	130	3,99	9,31	31,74	181,48	28,61
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,88	0,18	17,78	75,68	3,52
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,07	0,28	13,27	63,87	0,00
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,76	1,07	18,94	96,53	0,00
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>30,94</b>	<b>25,37</b>	<b>109,66</b>	<b>771,01</b>	<b>40,78</b>
<b>Полдник</b>								
2008	23	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,49	0,06	3,51	8,00	2,31
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ	80	11,64	7,51	0,00	128,50	8,85
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	1,65	3,50	22,29	147,17	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,56	2,80	12,94	68,00	0,58
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	45	7,34	6,15	33,49	212,89	0,94
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>555</b>	<b>25,00</b>	<b>20,20</b>	<b>80,71</b>	<b>605,35</b>	<b>12,68</b>
<b>Всего</b>				<b>70,26</b>	<b>64,09</b>	<b>258,01</b>	<b>1 890,67</b>	<b>65,99</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_