

Утверждаю

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

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерг е- тическ ая	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,81	3,23	19,71	129,10	0,29
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,39	1,39	12,77	70,53	0,30
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,20	4,75	9,75	80,08	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,47	2,24	0,14	30,61	0,00
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	110	0,44	0,44	10,81	51,86	11,03
<b>Итого</b>			<b>505</b>	<b>11,31</b>	<b>12,05</b>	<b>53,18</b>	<b>362,18</b>	<b>11,62</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ ЯБЛОКО-ГРУША	110	3,06	2,74	4,94	61,85	0,77
<b>Итого</b>			<b>110</b>	<b>3,06</b>	<b>2,74</b>	<b>4,94</b>	<b>61,85</b>	<b>0,77</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,58	2,56	10,87	48,62	1,65
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,22	4,55	15,99	115,45	9,21
2012	301	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	10,79	7,02	5,28	182,89	0,07
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,33	5,83	28,57	137,06	4,86
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,88	0,18	17,68	75,25	3,50
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>21,29</b>	<b>20,98</b>	<b>101,39</b>	<b>672,86</b>	<b>19,29</b>
<b>Полдник</b>								
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	7,12	8,38	25,70	204,70	7,31
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	6,06	24,46	0,01
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>8,51</b>	<b>8,56</b>	<b>40,24</b>	<b>269,95</b>	<b>7,32</b>
<b>Всего</b>				<b>44,17</b>	<b>44,33</b>	<b>199,75</b>	<b>#####</b>	<b>39,00</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_