

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 10  
\_\_\_\_\_/Никишина**МЕНЮ**

3 марта 2026 г.

**Сад 12 часов**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценност ь, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140/20	6,46	7,42	22,94	222,17	0,19
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190/10	0,24	0,01	10,30	44,19	1,86
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	0,95	3,91	16,49	103,10	0,05
2008	пром.	ГРУША	100	0,44	0,33	11,35	51,80	5,51
<b>Итого</b>			<b>505</b>	<b>8,09</b>	<b>11,67</b>	<b>61,08</b>	<b>421,26</b>	<b>7,61</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	ЙОГУРТ 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,40	3,03	5,46	68,48	0,35
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,40</b>	<b>3,03</b>	<b>5,46</b>	<b>68,48</b>	<b>0,35</b>
<b>Обед</b>								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" С КУРАГОЙ	50	1,00	4,78	13,16	42,21	7,00
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,41	3,03	13,78	128,89	7,99
2008	229	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ ПО-ПОЛЬСКИ	80	8,95	4,60	6,52	131,42	1,60
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,87	6,80	24,24	151,27	4,81
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,29	0,12	8,87	39,80	24,00
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>20,81</b>	<b>20,57</b>	<b>95,16</b>	<b>636,28</b>	<b>45,40</b>
<b>Полдник</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	34,39	21,00	45,85	518,89	0,42
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,56	2,80	12,94	68,00	0,58
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	45	0,30	0,90	9,92	48,85	0,03
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>475</b>	<b>39,50</b>	<b>25,57</b>	<b>84,13</b>	<b>714,34</b>	<b>1,03</b>
<b>Всего</b>				<b>71,80</b>	<b>60,84</b>	<b>245,83</b>	<b>1 840,36</b>	<b>54,39</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_