

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 10
_____/Никишина**МЕНЮ**

31 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		
Завтрак								
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
Итого			505	8,09	11,67	61,08	421,26	7,61
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,40	3,03	5,46	68,48	0,35
Итого			125	3,40	3,03	5,46	68,48	0,35
Обед								
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
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
Итого			720	20,81	20,57	95,16	636,28	45,40
Полдник								
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
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			475	39,50	25,57	84,13	714,34	1,03
Всего				71,80	60,84	245,83	1 840,36	54,39

Медицинская сестра _____