

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад №**МЕНЮ**  
3 марта 2026 г.**Сад 10 часов**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерг е- тичес кая	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды,		
<b>Завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100/50	10,50	10,64	3,96	153,66	1,39
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190/10	0,22	0,01	10,23	43,35	1,45
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	0,96	3,95	16,66	104,18	0,05
2008	пром.	ГРУША	100	0,36	0,27	9,39	42,87	4,56
<b>Итого</b>			<b>476</b>	<b>12,04</b>	<b>14,87</b>	<b>40,24</b>	<b>344,06</b>	<b>7,45</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	ЙОГУРТ 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	110	3,40	3,04	5,47	68,59	0,35
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,40</b>	<b>3,04</b>	<b>5,47</b>	<b>68,59</b>	<b>0,35</b>
<b>Обед</b>								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" С КУРАГОЙ	50	0,81	3,87	10,66	34,19	5,67
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	5,17	5,93	12,71	127,50	5,31
2008	229	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ ПО-ПОЛЬСКИ	80	9,31	4,78	6,78	139,80	1,66
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,90	6,87	24,48	152,80	4,86
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,22	0,09	8,30	36,45	18,10
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,19	0,16	7,61	36,61	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,46	0,95	16,87	85,99	0,00
<b>Итого</b>			<b>706</b>	<b>22,06</b>	<b>22,65</b>	<b>87,41</b>	<b>613,34</b>	<b>35,60</b>
<b>Полдник</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	30,23	19,99	30,37	431,52	0,40
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	5,85	23,63	0,01
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,71	0,09	4,56	21,96	0,00
<b>Итого</b>			<b>386</b>	<b>31,01</b>	<b>20,08</b>	<b>40,78</b>	<b>477,11</b>	<b>0,41</b>
<b>Всего</b>				<b>68,51</b>	<b>60,64</b>	<b>173,90</b>	<b>#####</b>	<b>43,81</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_