

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 10
_____/Никишина**МЕНЮ**
10 марта 2026 г.**Ясли 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,		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,57	6,52	21,14	166,06	0,55
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,61	1,29	8,63	53,18	0,22
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20	0,92	3,09	9,33	68,78	0,03
2008	пром.	БАНАНЫ	95	0,85	0,19	7,62	40,44	8,65
Итого			425	8,95	11,09	46,72	328,46	9,45
II Завтрак								
к/к	к/к	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,5%	110	3,52	3,28	12,98	95,79	0,35
Итого			110	3,52	3,28	12,98	95,79	0,35
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	40	0,24	0,03	0,50	3,86	1,49
2023	1007	СУП РЫБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РИСОМ	180	2,55	1,98	13,89	102,00	4,44
2012	282	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,21	7,34	12,27	144,94	0,15
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110	1,96	5,97	17,75	103,95	0,61
	ТК№022	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	4,62	1,69	2,92	128,24	2,50
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,49	0,20	9,54	45,89	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			583	20,57	17,79	67,15	581,28	9,19
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/25	24,32	16,54	33,43	385,90	0,32
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,17	4,45	8,56	96,25	0,96
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	45	2,58	3,98	25,86	125,90	0,81
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			414	34,32	25,84	83,27	686,65	2,09
Всего				67,36	58,00	210,12	1 692,18	21,08

Медицинская сестра _____