

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 10
_____/Никишина**МЕНЮ**
11 марта 2026 г.**Ясли 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,		
Завтрак								
2008	184	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,00	5,43	17,75	120,96	0,87
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,13	0,00	6,72	27,40	0,03
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,61	3,36	8,32	79,83	0,09
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			455	10,09	9,56	50,69	321,03	9,64
II Завтрак								
2012	401	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,5%	110	1,75	1,94	8,31	57,39	1,56
Итого			110	1,75	1,94	8,31	57,39	1,56
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,70	2,18	3,35	36,15	6,30
2012	81	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	180/5	3,83	3,43	20,30	120,72	2,88
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	7,09	6,79	7,22	133,67	0,64
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110/3	1,71	3,15	18,45	90,04	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,05	24,19	0,00
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			618	16,15	16,31	74,13	497,96	9,82
Полдник								
2008	пром.	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	7,43	5,24	6,90	98,70	0,11
2012	341	КАБАЧКИ ИЛИ ТЫКВА, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	120	1,31	5,12	17,31	117,61	4,37
	TK №022	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	150	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
	TK №008	ВАФЛИ	25	3,50	4,50	18,63	118,00	0,00
Итого			455	19,68	17,14	57,46	543,10	8,98
Всего				47,67	44,95	190,59	1 419,48	30,00

Медицинская сестра _____