

Утверждаю

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

12 марта 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическа я ценност	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130/15	5,89	4,78	16,12	129,77	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,57	1,15	8,74	52,05	0,25
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20	0,96	4,02	9,99	80,02	0,03
2008	пром.	МАНДАРИН	95	0,76	0,19	7,12	36,06	36,06
Итого			440	9,18	10,14	41,97	297,90	36,34
II Завтрак								
к/к	к/к	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,5%	110	2,69	2,50	9,91	73,23	0,27
Итого			110	2,69	2,50	9,91	73,23	0,27
Обед								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (НАРЕЗКА)	40	0,24	0,03	0,52	3,94	1,52
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	2,02	2,95	8,69	95,90	5,04
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	8,63	8,82	15,76	122,13	10,35
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110/3	1,49	3,50	19,89	119,66	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,52	0,00	28,78	118,62	10,47
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,25	0,17	8,01	38,53	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,33	0,52	9,14	46,58	0,00
Итого			609	15,48	15,99	90,79	545,36	27,38
Полдник								
2023	1088	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА	30	0,85	3,28	1,80	40,12	1,60
2012	160	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	140	4,41	5,31	19,21	142,87	28,97
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,16	1,76	9,01	60,93	0,41
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	45	4,13	3,51	9,01	85,09	0,69
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,08	0,81	14,28	72,78	0,00
Итого			423	13,63	14,67	53,31	401,79	31,67
Всего				40,98	43,30	195,98	1 318,28	95,66

Медицинская сестра _____