

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 10  
\_\_\_\_\_/Никишина**МЕНЮ**

13 марта 2026 г.

**Ясли 12 часов**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая я ценност	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды,		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,44	5,56	17,98	140,40	0,56
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,00	5,59	22,84	0,02
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	4,10	7,42	10,32	125,08	0,08
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,30	44,60	9,49
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>9,03</b>	<b>13,36</b>	<b>43,19</b>	<b>332,92</b>	<b>10,15</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,5%	110	1,95	2,15	9,23	63,69	1,73
<b>Итого</b>			<b>110</b>	<b>1,95</b>	<b>2,15</b>	<b>9,23</b>	<b>63,69</b>	<b>1,73</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,57	3,06	3,23	39,55	0,91
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,11	4,62	9,90	110,51	4,19
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160/15	7,99	7,51	26,22	204,79	6,05
2008	441	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,69	0,28	14,20	46,00	12,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,92	0,74	13,14	66,96	0,00
<b>Итого</b>			<b>621</b>	<b>16,60</b>	<b>16,39</b>	<b>75,17</b>	<b>508,60</b>	<b>23,15</b>
<b>Полдник</b>								
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	60	4,88	2,80	5,27	86,04	1,15
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	110	1,60	4,56	10,61	90,29	9,28
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,35	3,74	7,19	80,90	0,80
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,07	3,57	23,66	117,44	0,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>13,22</b>	<b>14,85</b>	<b>55,21</b>	<b>415,46</b>	<b>11,23</b>
<b>Всего</b>				<b>40,80</b>	<b>46,75</b>	<b>182,80</b>	<b>1 320,67</b>	<b>46,26</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_