

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 10  
\_\_\_\_\_/Никишина**МЕНЮ**  
16 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,		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,55	4,72	21,66	148,03	0,59
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,57	1,15	8,74	52,05	0,25
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	0,54	3,36	6,77	60,36	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,75	2,49	0,16	34,07	0,00
2008	пром.	АПЕЛЬСИН	95	0,85	0,19	7,69	40,80	56,94
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>10,26</b>	<b>11,91</b>	<b>45,02</b>	<b>335,31</b>	<b>57,78</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>								
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	40	0,77	2,13	2,73	17,11	1,01
2008	106	СУП С КЛЕЦКАМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ	180/1	5,82	5,80	12,86	126,80	0,41
2008	68	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	60	8,35	8,81	2,39	122,03	0,24
2012	129	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ-	120	2,47	3,32	10,13	81,62	2,92
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,86	0,00	18,88	77,86	2,82
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>619</b>	<b>21,09</b>	<b>20,82</b>	<b>65,75</b>	<b>518,61</b>	<b>7,40</b>
<b>Полдник</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,45	1,99	2,44	37,74	1,28
2023	1030	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	7,21	5,42	3,25	79,29	0,03
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	110	2,29	3,44	12,97	86,70	2,88
2008	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,40	0,09	16,72	69,96	0,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	ТК№008	ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ	25	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>14,47</b>	<b>14,72</b>	<b>58,76</b>	<b>408,88</b>	<b>4,19</b>
<b>Всего</b>				<b>47,77</b>	<b>49,60</b>	<b>178,76</b>	<b>1 326,49</b>	<b>71,10</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_