

Утверждаю

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

17 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								
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130/15	5,21	7,20	20,66	163,48	0,17
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,12	0,01	7,83	32,67	0,86
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	25	0,54	4,06	9,99	77,68	0,04
2008	пром.	ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
Итого			420	6,25	11,56	48,27	318,48	5,82
II Завтрак								
к/к	к/к	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,5%	110	3,16	2,95	11,68	86,21	0,32
Итого			110	3,16	2,95	11,68	86,21	0,32
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" С КУРАГОЙ	40	1,11	3,02	4,38	18,82	4,43
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	180	4,68	4,61	10,67	104,98	4,74
2008	229	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ ПО-ПОЛЬСКИ	60	7,87	3,60	11,10	106,02	1,25
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,75	4,81	15,95	117,06	3,85
2012	372	КОМПОТ ИЗ ГРУШ	180	0,11	0,08	12,46	51,42	0,56
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,91	0,12	5,83	28,04	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,41	0,54	9,64	49,13	0,00
Итого			603	17,84	16,78	70,03	475,47	14,83
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135/15	22,67	14,53	28,88	342,87	0,29
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,14	1,73	8,94	60,33	0,39
2012	458	ВАТРУШКА С ЯБЛОКАМИ	45	2,38	3,68	23,91	116,43	0,75
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,16	0,83	14,78	75,33	0,00
Итого			404	29,35	20,77	76,51	594,96	1,43
Всего				56,60	52,06	206,49	1 475,12	22,40

Медицинская сестра _____