

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 10
_____/Никишина**МЕНЮ**
20 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, | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130 | 4,52 | 4,92 | 21,90 | 150,70 | 0,58 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 1,59 | 1,15 | 9,56 | 55,28 | 0,25 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20 | 0,54 | 3,36 | 6,77 | 60,36 | 0,00 |
| 2012 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 20 | 2,48 | 2,24 | 0,14 | 30,65 | 0,00 |
| 2008 | пром. | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,28 | 44,48 | 9,46 |
| Итого | | | 445 | 9,51 | 12,05 | 47,65 | 341,47 | 10,29 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 401 | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,5% | 110 | 2,10 | 2,31 | 9,94 | 68,59 | 1,86 |
| Итого | | | 110 | 2,10 | 2,31 | 9,94 | 68,59 | 1,86 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | пром. | ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,90 | 1,50 |
| 2008 | 103 | СУП ОВОЩНОЙ | 180/1 | 2,03 | 3,40 | 16,73 | 102,58 | 5,04 |
| 2023 | 1029 | КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ | 60 | 15,20 | 8,67 | 9,34 | 179,87 | 0,47 |
| 2012 | 160 | КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ | 120 | 4,76 | 5,01 | 12,59 | 115,22 | 28,32 |
| 2012 | 399 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0,85 | 0,17 | 17,25 | 73,41 | 1,41 |
| | TK №002 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 |
| | TK №005 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 2,10 | 0,81 | 14,39 | 73,36 | 0,00 |
| Итого | | | 630 | 26,50 | 18,27 | 79,29 | 589,13 | 36,74 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 23 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (НАРЕЗКА) | 40 | 0,29 | 0,04 | 0,61 | 4,68 | 1,80 |
| 2008 | 261 | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ | 60 | 11,63 | 6,29 | 0,00 | 117,37 | 8,84 |
| 2012 | 205 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 110/3 | 1,37 | 3,23 | 16,42 | 108,42 | 0,00 |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,09 | 1,70 | 9,31 | 61,34 | 0,38 |
| 2012 | 458 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 45 | 8,28 | 7,22 | 30,86 | 199,16 | 1,10 |
| | TK №002 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 |
| Итого | | | 488 | 24,98 | 18,66 | 65,68 | 531,76 | 12,12 |
| Всего | | | | 63,09 | 51,29 | 202,56 | 1 530,95 | 61,01 |

Медицинская сестра _____