

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 10
_____/Никишина**МЕНЮ**
23 марта 2026 г.**Ясли 12 часов**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическ ая ценнос	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,20	4,42	21,88	148,71	0,55
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,55	1,16	9,08	53,33	0,25
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	0,54	3,36	6,77	60,36	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,98	2,70	0,16	36,78	0,00
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,32	44,69	9,51
Итого			449	10,65	12,02	47,21	343,87	10,31
II Завтрак								
2012	401	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,5%	110	1,75	1,94	8,31	57,39	1,56
Итого			110	1,75	1,94	8,31	57,39	1,56
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,44	1,93	2,37	36,61	1,24
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	2,90	3,81	17,09	101,60	6,40
2012	301	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	12,10	15,07	0,82	192,51	0,59
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	1,61	5,00	10,60	102,09	3,89
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,89	0,18	18,01	76,68	3,57
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			633	21,14	26,90	70,22	615,78	15,69
Полдник								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,82	2,26	2,90	18,14	1,07
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	7,89	8,02	20,28	211,00	10,52
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	9,98	64,07	0,39
2008	479	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	40	2,79	2,90	29,34	132,42	0,07
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			465	15,26	15,10	73,10	476,62	12,05
Всего				48,80	55,96	198,84	1 493,66	39,61

Медицинская сестра _____