

Утверждаю

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

31 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>								
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
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>6,25</b>	<b>11,56</b>	<b>48,27</b>	<b>318,48</b>	<b>5,82</b>
<b>II Завтрак</b>								
к/к	к/к	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,5%	110	3,16	2,95	11,68	86,21	0,32
<b>Итого</b>			<b>110</b>	<b>3,16</b>	<b>2,95</b>	<b>11,68</b>	<b>86,21</b>	<b>0,32</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>603</b>	<b>17,84</b>	<b>16,78</b>	<b>70,03</b>	<b>475,47</b>	<b>14,83</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>404</b>	<b>29,35</b>	<b>20,77</b>	<b>76,51</b>	<b>594,96</b>	<b>1,43</b>
<b>Всего</b>				<b>56,60</b>	<b>52,06</b>	<b>206,49</b>	<b>1 475,12</b>	<b>22,40</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_