

Утверждаю

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

5 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, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,51	6,83	20,09	164,45	0,55
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,82	1,43	9,56	58,96	0,23
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20	0,98	3,45	9,76	74,08	0,03
2008	пром.	МАНДАРИН	95	0,76	0,19	7,15	36,25	36,25
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>9,07</b>	<b>11,90</b>	<b>46,56</b>	<b>333,74</b>	<b>37,06</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>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,54	2,94	3,10	37,99	0,87
2008	82	СВЕКОЛЬНИК (БОРЩ ЗЕЛЕНЫЙ) СО СМЕТАНОЙ	200	3,19	5,58	10,53	106,71	9,46
2012	287	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	60	7,53	3,43	12,79	89,50	0,33
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	1,61	5,00	10,60	102,10	3,89
2008	441	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,69	0,28	15,20	62,30	12,00
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>635</b>	<b>16,05</b>	<b>17,94</b>	<b>68,86</b>	<b>481,59</b>	<b>26,55</b>
<b>Полдник</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ(НАРЕЗКА)	40	0,66	1,28	2,39	24,79	11,33
2012	270	ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ)	60	8,48	7,84	9,61	131,30	0,30
2012	319	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,05	3,03	15,40	102,46	14,17
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,17	0,02	10,26	45,34	3,22
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
	TK №008	ВАФЛИ	25	3,50	4,50	18,63	118,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>16,52</b>	<b>16,89</b>	<b>66,89</b>	<b>472,88</b>	<b>29,02</b>
<b>Всего</b>				<b>44,80</b>	<b>49,68</b>	<b>193,99</b>	<b>1 374,42</b>	<b>92,95</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_