

Утверждаю

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

6 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,		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>9,51</b>	<b>12,05</b>	<b>47,65</b>	<b>341,47</b>	<b>10,29</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,5%	110	2,10	2,31	9,94	68,59	1,86
<b>Итого</b>			<b>110</b>	<b>2,10</b>	<b>2,31</b>	<b>9,94</b>	<b>68,59</b>	<b>1,86</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>26,50</b>	<b>18,27</b>	<b>79,29</b>	<b>589,13</b>	<b>36,74</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>488</b>	<b>24,98</b>	<b>18,66</b>	<b>65,68</b>	<b>531,76</b>	<b>12,12</b>
<b>Всего</b>				<b>63,09</b>	<b>51,29</b>	<b>202,56</b>	<b>1 530,95</b>	<b>61,01</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_