

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 10
_____/А.А. Никишина./

МЕНЮ

12 сентября 2025 г.

Если 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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	7	10,1	70	0
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	2,6	2,5	18,5	128	0,6
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	1,8	13,6	77	1,7
Итого			360	9,2	11,3	42,2	275	2,3
II Завтрак								
		ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого			150	0,6	0,5	15,5	71	3
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,3	1,2	37	0,1
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3,4	1,8	9,4	67	5,2
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,5	16,5	16,9	216	8,6
		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,3		5,8	85	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	52	0
Итого			530	23,4	20,8	43,9	457	13,9
Полдник								
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,5	0,1	1,9	12	5
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	4,2	6,6	22,9	190	0,1
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,1		7,1	29	0,9
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,1	3,7	21,2	142	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
Итого			395	11,9	10,5	59,5	404	6
Всего				45,1	43,1	161,1	1207	25,2

Медицинская сестра _____