

Утверждаю

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

МЕНЮ

14 октября 2025 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	1,9	2,5	32	3,8
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	8,3	11,3	1,6	75	0,1
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6
Итого			330	16,5	20,5	26,7	276	4,5
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	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,3		3,2	33	1,1
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,1	3,4	3	107	4
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,2	2,4	9,3	103	0,4
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,8	4,1	11,4	89	4,8
		КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,3		5,8	85	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			555	19,8	10,5	46,8	487	10,3
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	63	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2	1,6	7,8	54	4,2
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,1		6,8	28	0,1
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
		ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	4,2	5,4	22,4	152	0
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
Итого			475	15,7	14,2	52,4	405	4,6
Всего				52,6	45,7	141,4	1239	22,4

Медицинская сестра _____