

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 10  
\_\_\_\_\_/А.А. Никишина./

# МЕНЮ

16 октября 2025г.

## Если 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                       | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                          |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                          |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                       | 30       | 1,4               | 2,1     | 15,8             | 68                                       | 1,8                   |
| 2008                          | 189                 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ     | 155      | 5                 | 7,3     | 18,3             | 128                                      | 0,4                   |
|                               |                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                               | 180      | 2,8               | 2,4     | 12,7             | 84                                       | 0,5                   |
| Итого                         |                     |                                                          | 365      | 9,2               | 11,8    | 46,8             | 280                                      | 2,7                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                          |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | СОК АБРИКОСОВЫЙ                                          | 150      | 1,5               | 0,5     | 21               | 96                                       | 4                     |
| Итого                         |                     |                                                          | 150      | 1,5               | 0,5     | 21               | 96                                       | 4                     |
| Обед                          |                     |                                                          |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                                           | 40       | 0,3               |         | 0,7              | 5                                        | 0,8                   |
| 2012                          | 57                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ | 150/10/5 | 4,2               | 6       | 8                | 106                                      | 5,4                   |
| 2008                          | 228                 | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ                                     | 60       | 11                | 0,4     |                  | 139                                      | 0,4                   |
| 2012                          | 354                 | СОУС СМЕТАННЫЙ                                           | 20       | 0,3               | 0,8     | 1,2              | 15                                       | 0                     |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                        | 120      | 2,6               | 4       | 17,1             | 117                                      | 8,2                   |
|                               | ТК№038              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                            | 160      | 0,1               |         | 7,1              | 29                                       | 0,9                   |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 20       | 1,3               | 0,1     | 8,5              | 41                                       | 0                     |
|                               |                     | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                        | 15       | 1,1               | 0,5     | 7,7              | 39                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                          | 600      | 20,9              | 11,8    | 50,3             | 491                                      | 15,7                  |
| Полдник                       |                     |                                                          |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 298                 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                          | 170      | 13,7              | 13,5    | 12,2             | 227                                      | 17,2                  |
|                               |                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ                                    | 150      | 0,1               | 0,1     | 18,1             | 74                                       | 0,6                   |
| 2008                          | 467                 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                                         | 50       | 3,8               | 7,2     | 29,9             | 200                                      | 0                     |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 15       | 1                 | 0,1     | 6,4              | 31                                       | 0                     |
|                               |                     | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ                      | 100      | 2,8               | 2,5     | 4,5              | 57                                       | 0,3                   |
| Итого                         |                     |                                                          | 485      | 21,4              | 23,4    | 71,1             | 589                                      | 18,1                  |
| Всего                         |                     |                                                          |          | 53                | 47,5    | 189,2            | 1456                                     | 40,5                  |

Медицинская сестра \_\_\_\_\_