

Утверждаю

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

МЕНЮ

17 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
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,8	6,1	20,9	154	0,4
		ЧАЙ С САХАРОМ	185			8,4	34	1
Итого			370	7	10,2	36,3	250	1,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,8	0,2	14,8	65	3,6
Итого			150	0,8	0,2	14,8	65	3,6
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,3	3,2	37	0,1
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,3	5,6	9,8	97	4
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	10,2	5,1	1,8	94	0,4
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,2	2,7	15,3	96	0
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,1	0,1	18,1	74	0,6
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,7	52	0
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			575	21,2	16,5	66,6	489	5,1
Полдник								
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	10	4
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	14	13,2	13,5	144	6,9
		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,3		20,8	85	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,4	3,7	29	165	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
Итого			375	20,1	17,1	71,2	435	10,9
Всего				49,1	44	188,9	1239	21

Медицинская сестра _____