

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 октября 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5	6,2	26,3	189	0,4
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
Итого			378	8,3	10,3	41,8	287	1,5
II Завтрак								
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,8	66	6
Итого			150	0,6	0,6	14,8	66	6
Обед								
		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3		0,7	5	0,8
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ	150/10/10	4,2	4,8	7,7	92	2,7
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	4,6	4,8	2,5	92	0,3
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,3	3,9	15,6	107	7,2
		НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,1	0,1	19,7	81	0,8
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			570	13,6	14,2	60,3	447	11,8
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	6,5	9,8	17,7	209	1,2
		ЧАЙ С САХАРОМ	150/5			7	28	0,8
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,8	3,7	26	165	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
Итого			380	14,3	13,6	57,1	433	2
Всего				36,8	38,7	174	1233	21,3

Медицинская сестра _____