

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 октября 2025

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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68	1,8
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,9	1,6	1,9	25	2,9
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	8,2	11,1	1,5	79	0,1
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
Итого			320	13,3	17,2	31,9	256	5,3
II Завтрак								
		ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого			150	0,6	0,5	15,5	71	3
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	1,6
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,2	6,2	5,8	98	8,1
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,1	15,3	3,5	134	0,6
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,8	4,8	26,8	174	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,1		6,8	28	0,1
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
Итого			590	26,5	26,4	50,3	471	10,4
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,7	13,5	12,3	227	17,1
		НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1		14,1	54	1,9
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
Итого			435	17,6	16,1	37,3	369	19,3
Всего				58	60,2	135	1167	38

Медицинская сестра _____