

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**27 ноября 2025г.**

**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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68	1,8
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" 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
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>9,2</b>	<b>11,8</b>	<b>46,8</b>	<b>280</b>	<b>2,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	1,5	0,5	21	96	4
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3		0,7	5	0,8
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И 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 ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,1	8,5	41	0
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>20,9</b>	<b>11,8</b>	<b>50,3</b>	<b>491</b>	<b>15,7</b>
<b>Полдник</b>								
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 ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
<b>Итого</b>			<b>485</b>	<b>21,4</b>	<b>23,4</b>	<b>71,1</b>	<b>589</b>	<b>18,1</b>
<b>Всего</b>				<b>53</b>	<b>47,5</b>	<b>189,2</b>	<b>1456</b>	<b>40,5</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_