

Утверждаю

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

МЕНЮ

29 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10	69	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	4,2	5,6	18,7	142	0,4
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	1,8	13,6	77	1,7
Итого			365	10,8	14,3	42,3	288	2,1
II Завтрак								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,8	0,2	14,8	65	2,4
Итого			150	0,8	0,2	14,8	65	2,4
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	1,6
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,5	3,3	11,9	96	6,4
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	11,3	4,9	4,5	109	8,3
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,9	6,7	16,2	142	10,6
		КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	150			15	57	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			600	22,2	15,7	69,5	513	26,9
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14,2	7,3	12,9	177	0,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,4	3	7,3	74	0,8
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,9	6,9	30,2	199	0
Итого			280	22,5	17,2	50,4	450	1
Всего				56,3	47,4	177	1316	32,4

Медицинская сестра _____