

Утверждаю

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

МЕНЮ

30 октября 2025г.

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	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
Итого			365	9,2	11,8	46,8	280	2,7
II Завтрак								
		СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	1,5	0,5	21	96	4
Итого			150	1,5	0,5	21	96	4
Обед								
		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
Итого			600	20,9	11,8	50,3	491	15,7
Полдник								
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
Итого			485	21,4	23,4	71,1	589	18,1
Всего				53	47,5	189,2	1456	40,5

Медицинская сестра _____