

Утверждаю

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

МЕНЮ

7 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								
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,8	6,1	20,9	154	0,4
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	1,8	13,6	77	1,7
Итого			350	8,1	8,4	42,2	270	2,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ(М)	200			24	96	0
Итого			200			24	96	0
Обед								
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	10	4
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,2	4	5	92	4,6
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	15,5	17	17,6	216	14,8
	ТК№027	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	18,3	77	59,8
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			541	21,7	21,9	56,5	465	83,2
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	9,6	5,8	1,5	97	0,7
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,4	3,7	15,7	107	7,5
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	18,1	75	1,2
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,9	1,5	28,2	145	0,1
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
Итого			375	18	11,2	69,9	455	9,5
Всего				47,8	41,5	192,6	1286	94,8

Медицинская сестра _____