

Утверждаю

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

МЕНЮ
14 октября 2025 г.

Сад 10 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,4	3	40	1,9
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	11,2	15,3	2,1	109	0,2
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6
Итого			370	19,7	25	27,7	318	2,7
II Завтрак								
	ТК №002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого			150	0,6	0,5	15,5	71	3
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	0,1	3,9	41	1,5
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,5	4,5	4	159	4,4
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,1	2,8	10,9	120	0,5
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,4	5,6	15,6	122	6,6
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4		7	102	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,2	8,5	41	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			705	24,2	13,8	60,2	637	13
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6	4,4	9,8	99	1,1
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	65	8,5	4,8	33,6	211	0
Итого			265	14,5	9,2	43,4	310	1,1
Всего				59	48,5	146,8	1336	19,8

Медицинская сестра _____