

Утверждаю

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

МЕНЮ
22 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	16	69	1,8
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,6	3	41	1,9
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	11,2	15,3	2,1	109	0,2
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
Итого			370	16,9	22,4	33,8	303	4,4
II Завтрак								
	ТК № 006	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	4
Итого			100	1,5	0,5	21	96	4
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,3	7	2
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	215	4,7	7,2	6,8	115	9,8
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21,1	21,3	4,9	177	0,4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,2	5,9	33	248	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		8,2	34	0,2
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			760	35,6	35	68,3	651	12,4
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,4	8,3	36	236	0
2012	401	РЯЖЕНКА	200	3,6	2	8,4	80	0,2
Итого			260	8	10,3	44,4	316	0,2
Всего				62	68,2	167,5	1366	21

Медицинская сестра _____