

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 10  
\_\_\_\_\_/А.А. Никишина/

**МЕНЮ**  
**2 сентября 2025 г.**

**Сад 10 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                 | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                    |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                    |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                 | 30       | 3,2               | 4,1     | 7                | 62                                       | 0                     |
|                               | 10                  | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО<br>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<br>№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<br>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<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>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 \_\_\_\_\_