

Утверждаю

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

МЕНЮ

30 октября 2025г.

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	15,8	68	1,8
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	205	6,7	9,7	24,4	211	0,5
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
Итого			415	10,9	14,2	52,9	363	2,8
II Завтрак								
	ТК № 006	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	1,5	0,5	21	96	4
Итого			180	1,5	0,5	21	96	4
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4		0,9	7	1
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,3	6,6	9	116	6
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	15,6	0,6	0,5	70	0,6
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1	1,2	15	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5	21,3	147	10,3
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			753	27,1	14	62,3	494	19
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,5	8,3	35,9	235	0
2012	401	РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	101	0,2
Итого			260	10,3	13,3	44,3	336	0,2
Всего				49,8	42	180,5	1289	26

Медицинская сестра _____