

Утверждаю

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

МЕНЮ

3 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	40	4,3	5,5	9,3	83	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,1	8,1	27,9	225	0,5
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6			8,4	34	0
Итого			431	9,4	13,6	45,6	342	0,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1	0,2	17,8	78	4,3
Итого			180	1	0,2	17,8	78	4,3
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	4	46	1,9
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,7	7,5	13,1	154	5,3
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,5	4	9,4	137	0,5
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4	3,4	19,4	122	0
	047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	21,7	88	0,7
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			705	24	18,8	86,9	644	8,4
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	3,3	0,3	8	62	0,6
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5,6	4,5	40,2	224	0
Итого			270	8,9	4,8	48,2	286	0,6
Всего				43,3	37,4	198,5	1350	13,8

Медицинская сестра _____