

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 октября 2025 г.

Сад 12 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
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,2	8,3	35	262	0,5
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ (аллергики)	130	5,7	4,7	33,3	198	0
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
Итого			428	10,5	12,4	50,5	360	1,6
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,8	66	6
Итого			150	0,6	0,6	14,8	66	6
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4		0,9	7	1
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ	200/10/10	4,2	4,5	7,6	88	2,6
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	6,1	6,4	3,3	125	0,4
2008	252	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ(ГОВЯДИНА)(АЛЛЕРГИКИ)	70	13,1	8,8		133	0
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3	4,8	19,5	134	9
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	97	0,9
	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			725	17	16,6	75,8	554	13,9
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20	18,5	33,5	204	1,4
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,5	2	3,5		3
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,6	2,6	17,3	110	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
Итого			455	31,8	23,3	64,9	365	4,4
Всего				59,9	52,9	206	1345	25,9

Медицинская сестра _____