

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10	69	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,1	8,1	27,9	205	0,5
2008	181	КАША РИСОВАЯ (аллергики)	130	3,2	4,5	34,1	190	0
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77	0,5
Итого			415	11,7	17,8	51,5	351	1
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								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,5	0,1	1,9	12	5
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,2	5,2	6,6	118	6,8
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (аллергики)	250	3	4,2	10,2	91	11
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19,3	21	22	355	18,7
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	22	93	72
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			676	27,1	27,2	69,2	661	102,5
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	13,5	8,3	2,1	137	0,9
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	13,1	8,8		133	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,6	17,5	119	9
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	21,7	88	1,4
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5	1,6	28,1	146	0,1
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
Итого			445	22,3	14,7	75,8	521	11,4
Всего				62,1	59,9	214,3	1611	119,2

Медицинская сестра _____