

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 октября 2025г.

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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68	1,8
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,5	3	40	1,9
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	11,2	15,3	2,1	109	0,2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (аллергики)	130	7,4	6	33,6	218	0
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
Итого			370	16,9	22,3	33,6	301	4,4
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого			150	0,6	0,5	15,5	71	3
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,3	7	2
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,4	4,1	6,3	70	8,8
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,1	11,3	14,9	197	1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,2	5,9	33	240	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		8,2	34	0,2
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			751	20,3	21,9	77,8	618	12
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,9	13,9	14,3	250	20,2
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		16,9	65	2,3
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
Итого			520	21,6	17,1	54	462	22,8
Всего				59,4	61,8	180,9	1452	42,2

Медицинская сестра _____