

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 10  
\_\_\_\_\_/А.А. Никишина./

# МЕНЮ

29 октября 2025 г.

## Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                       | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                          |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                          |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                        | 30       | 3,4               | 6,9     | 10               | 69                                       | 0                     |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ                 | 205      | 6                 | 8       | 27               | 203                                      | 0,5                   |
| 2008                          | 184                 | КАША МАННАЯ (аллергики)                                  | 130      | 3                 | 4,3     | 25,5             | 151                                      | 0                     |
|                               | ТК№040              | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                            | 180      | 3,2               | 2,8     | 13,6             | 77                                       | 0,5                   |
| Итого                         |                     |                                                          | 415      | 12,6              | 17,7    | 50,6             | 349                                      | 1                     |
| II Завтрак                    |                     |                                                          |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№020              | БАНАН СВЕЖИЙ                                             | 100      | 1,5               | 0,5     | 21               | 96                                       | 4                     |
| Итого                         |                     |                                                          | 100      | 1,5               | 0,5     | 21               | 96                                       | 4                     |
| Обед                          |                     |                                                          |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№015              | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                            | 50       | 0,4               |         | 1,3              | 7                                        | 2                     |
| 2012                          | 77                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И<br>СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/5 | 6                 | 4,4     | 16               | 160                                      | 6,6                   |
| 2008                          | 95                  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (аллергики)                                | 250      | 3                 | 4,2     | 10,2             | 91                                       | 11                    |
| 2012                          | 34                  | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ                              | 80       | 17,9              | 7,8     | 7,2              | 173                                      | 12,9                  |
| 2012                          | 344                 | РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)                               | 150      | 2,4               | 6,9     | 13,4             | 125                                      | 9,2                   |
|                               | ТК№046              | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА                                    | 180      |                   |         | 18               | 68                                       | 0                     |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 30       | 2                 | 0,2     | 12,7             | 61                                       | 0                     |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                        | 25       | 1,9               | 0,8     | 12,9             | 66                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                          | 730      | 30,6              | 20,1    | 81,5             | 660                                      | 30,7                  |
| Полдник                       |                     |                                                          |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 237                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                                     | 100      | 17,7              | 9       | 16,1             | 221                                      | 0,2                   |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ (аллергики)                               | 130      | 7,4               | 6       | 33,6             | 218                                      | 0                     |
| 2008                          | 367                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)                                  | 50       | 0,9               | 2,3     | 6,5              | 39                                       | 0,1                   |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                         | 199      | 6                 | 4       | 9,8              | 99                                       | 1,1                   |
| 2008                          | 467                 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                                         | 60       | 4,5               | 8,3     | 35,9             | 237                                      | 0                     |
|                               |                     | МАНДАРИН СВЕЖИЙ                                          | 100      | 0,8               | 0,2     | 7,5              | 38                                       | 15,2                  |
| 2008                          |                     | ГРУША (аллергики)                                        | 99       | 0,4               | 0,3     | 10,2             | 47                                       | 5                     |
| Итого                         |                     |                                                          | 509      | 29,9              | 23,8    | 75,8             | 634                                      | 16,6                  |
| Всего                         |                     |                                                          |          | 74,6              | 62,1    | 228,9            | 1739                                     | 52,3                  |

Медицинская сестра \_\_\_\_\_