

Утверждаю

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

МЕНЮ
30 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,7	9,7	24,4	211	0,5
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" (аллергики)	130	3,6	5,8	22,8	158	0
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
Итого			415	12,7	16,2	44,1	357	1
II Завтрак								
	ТК№020	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	1,5	0,5	21	96	4
Итого			180	1,5	0,5	21	96	4
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4		0,9	7	1
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,3	6,5	8,2	111	5,4
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,7	0,5		165	0,6
2008	252	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ(ГОВЯДИНА)(АЛЛЕРГИКИ	70	13,1	8,8		133	0
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,4	0,8	1,2	15	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5	21,3	147	10,3
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
	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			753	26,3	13,6	61	584	18,4
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,4	12,5	13	225	18,2
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	21,7	88	0,7
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,5	8,3	36	236	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
Итого			535	22,8	23,5	81,6	637	19,2
Всего				63,3	53,8	207,7	1674	42,6

Медицинская сестра _____