

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**10 декабря 2025 г.**

**Ясли 12 часов**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин C, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10	69	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	4,2	5,6	18,7	142	0,4
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	1,8	13,6	77	1,7
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>10,8</b>	<b>14,3</b>	<b>42,3</b>	<b>288</b>	<b>2,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,8	0,2	14,8	65	2,4
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>65</b>	<b>2,4</b>
<b>Обед</b>								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	1,6
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,5	3,3	11,9	96	6,4
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	11,3	4,9	4,5	109	8,3
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,9	6,7	16,2	142	10,6
		КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	150			15	57	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>22,2</b>	<b>15,7</b>	<b>69,5</b>	<b>513</b>	<b>26,9</b>
<b>Полдник</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14,2	7,3	12,9	177	0,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,4	3	7,3	74	0,8
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,9	6,9	30,2	199	0
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>22,5</b>	<b>17,2</b>	<b>50,4</b>	<b>450</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>				<b>56,3</b>	<b>47,4</b>	<b>177</b>	<b>1316</b>	<b>32,4</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_