

Утверждаю

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

МЕНЮ
4 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5	7,3	18,3	158	0,4
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6
Итого			365	12	14,6	40,9	327	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	14,8	65	1,2
Итого			150	0,8	0,2	14,8	65	1,2
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,6	6	4,8	76	1,2
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,2	6,1	8,1	107	5,4
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7,6	4	15,1	114	0,2
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2	1,6	7,8	54	4,2
		ЧАЙ С САХАРОМ	150/5			7	28	0,8
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	52	0
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			580	17,1	18,4	61,1	470	11,8
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,9	9,2	16,3	223	0,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,4	3	7,3	74	0,8
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,5	38	15,2
		ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	2,8	3,6	14,9	94	0
Итого			370	25,9	16	46	429	16,2
Всего				55,8	49,2	162,8	1291	30,2

Медицинская сестра _____