

Утверждаю

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

МЕНЮ
8 декабря 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68	1,8
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,4	4,7	13,7	142	0,4
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
Итого			365	7,6	9,2	42,2	294	2,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,8	0,2	14,8	65	3,6
Итого			150	0,8	0,2	14,8	65	3,6
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	1,6
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И	150/10	2,7	3,4	15	125	2,8
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	10,3	5,5	4,5	108	0,2
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,7	0,1	7,8	69	7,9
		КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	18,9	88	0,9
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			560	17,2	9,7	61,3	466	13,4
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,9	6,7	9	205	0
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,3	3,9	15,6	107	7,2
		ЧАЙ С САХАРОМ	150/5			7	28	0,8
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			365	13,3	11,2	45,7	410	8
Всего				38,9	30,3	164	1235	27,7

Медицинская сестра _____