

Утверждаю

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

# МЕНЮ

10 декабря 2025 г.

## Сад 10 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10	69	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,1	8,2	27,4	208	0,5
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77	0,5
Итого			415	12,7	17,9	51	354	1
II Завтрак								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	1	0,2	17,8	78	2,9
Итого			180	1	0,2	17,8	78	2,9
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,3	7	2
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	6	4,4	16	160	6,6
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	2,9	6,8	16,2	144	10,6
	ТК№046	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			18	68	0
	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			720	30,4	19,8	79,6	655	32,1
Полдник								
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6			8,4	34	0
	ТК № 005	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
	ТК№019	ПРЯНИКИ	60	3,6	2,8	45	148	0
Итого			346	6,4	5,3	57,9	239	0,3
Всего				50,5	43,2	206,3	1326	36,3

Медицинская сестра \_\_\_\_\_