

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 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 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
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>12,7</b>	<b>17,9</b>	<b>51</b>	<b>354</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	1	0,2	17,8	78	2,9
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>17,8</b>	<b>78</b>	<b>2,9</b>
<b>Обед</b>								
	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
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>30,4</b>	<b>19,8</b>	<b>79,6</b>	<b>655</b>	<b>32,1</b>
<b>Полдник</b>								
	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
<b>Итого</b>			<b>346</b>	<b>6,4</b>	<b>5,3</b>	<b>57,9</b>	<b>239</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>50,5</b>	<b>43,2</b>	<b>206,3</b>	<b>1326</b>	<b>36,3</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_