

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 10  
А.А. Никишина

**МЕНЮ**  
1 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	205	7,2	8,3	35	262	0,5
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>10,5</b>	<b>12,4</b>	<b>50,5</b>	<b>360</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,8	66	6
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,8</b>	<b>66</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4		0,9	7	1
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ	200/10/10	5,1	6,6	8,3	117	2,8
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	6,1	6,4	3,3	142	0,4
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3	4,8	19,5	134	9
	039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	97	0,9
	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>725</b>	<b>17,9</b>	<b>18,7</b>	<b>76,5</b>	<b>600</b>	<b>14,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6	4,4	9,8	99	1,1
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	7,8	4,5	31,2	196	0
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>13,8</b>	<b>8,9</b>	<b>41</b>	<b>295</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>			<b>42,8</b>	<b>40,6</b>	<b>182,8</b>		<b>1321</b>	<b>22,8</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_