

Утверждаю

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

## МЕНЮ

1 декабря 2025г.

### Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,2	8,3	35	262	0,5
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ (аллергики)	130	5,7	4,7	33,3	198	0
	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	4,2	4,5	7,6	88	2,6
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	6,1	6,4	3,3	125	0,4
2008	252	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ(ГОВЯДИНА)(АЛЛЕРГИКИ)	70	13,1	8,8		133	0
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3	4,8	19,5	134	9
	ТК№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</b>	<b>16,6</b>	<b>75,8</b>	<b>554</b>	<b>13,9</b>
<b>Полдник</b>								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20	18,5	33,5	204	1,4
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,5	2	3,5		3
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,6	2,6	17,3	110	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>31,8</b>	<b>23,3</b>	<b>64,9</b>	<b>365</b>	<b>4,4</b>
<b>Всего</b>			<b>59,9</b>	<b>52,9</b>	<b>206</b>	<b>1345</b>	<b>25,9</b>	

Медицинская сестра \_\_\_\_\_