

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 10**МЕНЮ**  
**10 апреля 2026 г.****Сад 10 часов**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тически я ценнос	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды,		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,44	7,37	25,80	196,30	0,79
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	8,92	36,21	0,03
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,20	5,15	10,13	93,99	0,10
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,43	7,64	38,95	0,00
2008	пром.	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,20	8,03	42,63	59,49
<b>Итого</b>			<b>499</b>	<b>12,78</b>	<b>13,15</b>	<b>60,52</b>	<b>408,08</b>	<b>60,41</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	ЙОГУРТ 2.5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	110	3,39	3,03	5,46	68,42	0,85
<b>Итого</b>			<b>110</b>	<b>3,39</b>	<b>3,03</b>	<b>5,46</b>	<b>68,42</b>	<b>0,85</b>
<b>Обед</b>								
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	50	2,04	4,66	6,01	91,05	2,99
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	4,07	4,20	16,39	125,01	4,66
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200/15	11,33	10,67	34,34	214,58	7,12
2008	441	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,77	0,31	15,76	84,36	13,32
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,65	51,27	0,00
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,84	0,71	12,64	64,44	0,00
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>21,71</b>	<b>20,77</b>	<b>95,79</b>	<b>630,71</b>	<b>28,09</b>
<b>Полдник</b>								
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	2,64	2,25	18,32	104,43	10,02
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,56	2,80	12,94	68,00	0,58
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	1,86	2,03	18,43	119,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>7,06</b>	<b>7,08</b>	<b>49,69</b>	<b>291,73</b>	<b>10,60</b>
<b>Всего</b>				<b>44,94</b>	<b>44,03</b>	<b>211,46</b>	<b>1 398,94</b>	<b>99,95</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_