

Утверждаю

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

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическа я ценнос	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды,		
Завтрак								
2008	185	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	5,28	6,21	23,56	165,64	4,83
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	8,98	36,47	0,03
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,34	5,31	10,45	96,91	0,10
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			405	11,26	12,10	53,27	351,42	4,96
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	110	3,54	3,16	5,70	71,43	0,88
Итого			110	3,54	3,16	5,70	71,43	0,88
Обед								
2023	1088	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА	50	1,44	3,07	3,01	45,36	2,22
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	3,67	4,43	10,89	98,47	6,04
2008	321	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,03	13,40	4,07	185,12	0,47
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	130	2,31	7,88	18,18	137,81	0,72
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,51	0,00	28,05	115,60	10,20
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,65	51,25	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,63	1,02	18,06	92,04	0,00
Итого			680	24,25	30,02	92,91	725,65	19,65
Полдник								
2008	пром.	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	110	4,89	3,03	5,47	68,54	0,85
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	2,36	3,10	20,69	135,41	0,00
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			355	7,25	6,13	26,16	203,95	0,85
Всего				46,30	51,41	178,04	1 352,45	26,34

Медицинская сестра _____