

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 10
_____/Никишина**МЕНЮ**

20 апреля 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор- ник рецеп- тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге- тическа я ценност | Вита- мин С, мг |
|-------------------------------|------------------|--|------------|-------------------|--------------|----------------|------------------------------------|-----------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле- воды, | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 5,81 | 3,23 | 19,71 | 129,10 | 0,29 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 1,39 | 1,39 | 12,77 | 70,53 | 0,30 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1,20 | 4,75 | 9,75 | 80,08 | 0,00 |
| 2012 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 20 | 2,48 | 2,24 | 0,14 | 30,65 | 0,00 |
| 2008 | пром. | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,37 | 0,37 | 9,15 | 43,89 | 9,34 |
| Итого | | | 488 | 11,25 | 11,98 | 51,52 | 354,25 | 9,93 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | ЙОГУРТ 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 125 | 3,08 | 2,75 | 4,96 | 62,16 | 0,77 |
| Итого | | | 110 | 3,08 | 2,75 | 4,96 | 62,16 | 0,77 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 40 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 50 | 0,55 | 2,44 | 10,34 | 46,26 | 1,57 |
| 2008 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200 | 3,22 | 4,55 | 15,99 | 115,45 | 9,21 |
| 2012 | 301 | ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 80 | 13,73 | 17,21 | 0,59 | 219,19 | 0,57 |
| 2012 | 322 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 150 | 2,33 | 5,83 | 28,57 | 137,06 | 4,86 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0,89 | 0,18 | 18,01 | 76,68 | 3,57 |
| | TK №002 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 |
| | TK №005 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,00 |
| Итого | | | 713 | 24,21 | 31,05 | 96,50 | 708,23 | 19,78 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 20 | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 50 | 1,36 | 3,76 | 4,80 | 40,13 | 1,77 |
| 2012 | 298 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 200 | 9,07 | 8,29 | 26,07 | 262,73 | 10,70 |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,56 | 2,80 | 12,94 | 68,00 | 0,58 |
| 2008 | 479 | БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ | 50 | 2,36 | 2,69 | 23,46 | 118,11 | 0,06 |
| | TK №002 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 |
| Итого | | | 535 | 17,34 | 17,80 | 79,99 | 550,16 | 13,11 |
| Всего | | | | 55,88 | 63,58 | 232,97 | 1 674,80 | 43,59 |

Медицинская сестра _____