

Утверждаю

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

14 апреля 2026 г.

Ясли 12 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, | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 216 | ОМЛЕТ С СЫРОМ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 130/15 | 5,21 | 7,20 | 20,66 | 163,48 | 0,17 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/5 | 0,12 | 0,01 | 7,83 | 32,67 | 0,86 |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 25 | 0,54 | 4,06 | 9,99 | 77,68 | 0,04 |
| 2008 | пром. | ГРУША | 95 | 0,38 | 0,29 | 9,79 | 44,65 | 4,75 |
| Итого | | | 420 | 6,25 | 11,56 | 48,27 | 318,48 | 5,82 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,5% | 110 | 3,16 | 2,95 | 11,68 | 86,21 | 0,32 |
| Итого | | | 110 | 3,16 | 2,95 | 11,68 | 86,21 | 0,32 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 50 | САЛАТ "СВЕКОЛКА" С КУРАГОЙ | 40 | 1,11 | 3,02 | 4,38 | 18,82 | 4,43 |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ | 180 | 4,68 | 4,61 | 10,67 | 104,98 | 4,74 |
| 2008 | 229 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ ПО-ПОЛЬСКИ | 60 | 7,87 | 3,60 | 11,10 | 106,02 | 1,25 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 1,75 | 4,81 | 15,95 | 117,06 | 3,85 |
| 2012 | 372 | КОМПОТ ИЗ ГРУШ | 180 | 0,11 | 0,08 | 12,46 | 51,42 | 0,56 |
| | ТК №002 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,91 | 0,12 | 5,83 | 28,04 | 0,00 |
| | ТК №005 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,41 | 0,54 | 9,64 | 49,13 | 0,00 |
| Итого | | | 603 | 17,84 | 16,78 | 70,03 | 475,47 | 14,83 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 237 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 135/15 | 22,67 | 14,53 | 28,88 | 342,87 | 0,29 |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,14 | 1,73 | 8,94 | 60,33 | 0,39 |
| 2012 | 458 | ВАТРУШКА С ЯБЛОКАМИ | 45 | 2,38 | 3,68 | 23,91 | 116,43 | 0,75 |
| | ТК №005 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,16 | 0,83 | 14,78 | 75,33 | 0,00 |
| Итого | | | 404 | 29,35 | 20,77 | 76,51 | 594,96 | 1,43 |
| Всего | | | | 56,60 | 52,06 | 206,49 | 1 475,12 | 22,40 |

Медицинская сестра _____