

Утверждаю

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

3 апреля 2026 г.

Ясли 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,52	4,92	21,90	150,70	0,58
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,59	1,15	9,56	55,28	0,25
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	0,54	3,36	6,77	60,36	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,28	44,48	9,46
Итого			445	9,51	12,05	47,65	341,47	10,29
II Завтрак								
2012	401	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,5%	110	2,10	2,31	9,94	68,59	1,86
Итого			110	2,10	2,31	9,94	68,59	1,86
Обед								
2008	пром.	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
2008	103	СУП ОВОЩНОЙ	180/1	2,03	3,40	16,73	102,58	5,04
2023	1029	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	60	15,20	8,67	9,34	179,87	0,47
2012	160	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	120	4,76	5,01	12,59	115,22	28,32
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,85	0,17	17,25	73,41	1,41
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,10	0,81	14,39	73,36	0,00
Итого			630	26,50	18,27	79,29	589,13	36,74
Полдник								
2008	23	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (НАРЕЗКА)	40	0,29	0,04	0,61	4,68	1,80
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ	60	11,63	6,29	0,00	117,37	8,84
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110/3	1,37	3,23	16,42	108,42	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,09	1,70	9,31	61,34	0,38
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	45	8,28	7,22	30,86	199,16	1,10
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			488	24,98	18,66	65,68	531,76	12,12
Всего				63,09	51,29	202,56	1 530,95	61,01

Медицинская сестра _____