

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 10  
\_\_\_\_\_/Никишина**МЕНЮ**

21 мая 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, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130/15	5,89	4,78	16,12	129,77	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,57	1,15	8,74	52,05	0,25
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20	0,96	4,02	9,99	80,02	0,03
2008	пром.	МАНДАРИН	95	0,76	0,19	7,12	36,06	36,06
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>9,18</b>	<b>10,14</b>	<b>41,97</b>	<b>297,90</b>	<b>36,34</b>
<b>II Завтрак</b>								
к/к	к/к	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,5%	110	2,69	2,50	9,91	73,23	0,27
<b>Итого</b>			<b>110</b>	<b>2,69</b>	<b>2,50</b>	<b>9,91</b>	<b>73,23</b>	<b>0,27</b>
<b>Обед</b>								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (НАРЕЗКА)	40	0,24	0,03	0,52	3,94	1,52
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	2,02	2,95	8,69	95,90	5,04
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	8,63	8,82	15,76	122,13	10,35
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110/3	1,49	3,50	19,89	119,66	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,52	0,00	28,78	118,62	10,47
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,25	0,17	8,01	38,53	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,33	0,52	9,14	46,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>609</b>	<b>15,48</b>	<b>15,99</b>	<b>90,79</b>	<b>545,36</b>	<b>27,38</b>
<b>Полдник</b>								
2023	1088	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА	30	0,85	3,28	1,80	40,12	1,60
2012	160	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	140	4,41	5,31	19,21	142,87	28,97
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,16	1,76	9,01	60,93	0,41
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	45	4,13	3,51	9,01	85,09	0,69
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,08	0,81	14,28	72,78	0,00
<b>Итого</b>			<b>423</b>	<b>13,63</b>	<b>14,67</b>	<b>53,31</b>	<b>401,79</b>	<b>31,67</b>
<b>Всего</b>				<b>40,98</b>	<b>43,30</b>	<b>195,98</b>	<b>1 318,28</b>	<b>95,66</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_