

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №**МЕНЮ**
12 мая 2026 г.**Сад 10 часов**

| Сбор- ник рецеп- тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерг е- тичес кая | Вита- мин С, мг |
|-------------------------------|------------------|--|------------|-------------------|--------------|----------------|-----------------------------|-----------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле- воды, | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100/50 | 10,50 | 10,64 | 3,96 | 153,66 | 1,39 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 190/10 | 0,22 | 0,01 | 10,23 | 43,35 | 1,45 |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 35 | 0,96 | 3,95 | 16,66 | 104,18 | 0,05 |
| 2008 | пром. | ГРУША | 100 | 0,36 | 0,27 | 9,39 | 42,87 | 4,56 |
| Итого | | | 476 | 12,04 | 14,87 | 40,24 | 344,06 | 7,45 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | ЙОГУРТ 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 110 | 3,40 | 3,04 | 5,47 | 68,59 | 0,35 |
| Итого | | | 125 | 3,40 | 3,04 | 5,47 | 68,59 | 0,35 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 50 | САЛАТ "СВЕКОЛКА" С КУРАГОЙ | 50 | 0,81 | 3,87 | 10,66 | 34,19 | 5,67 |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ | 200 | 5,17 | 5,93 | 12,71 | 127,50 | 5,31 |
| 2008 | 229 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ ПО-ПОЛЬСКИ | 80 | 9,31 | 4,78 | 6,78 | 139,80 | 1,66 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 2,90 | 6,87 | 24,48 | 152,80 | 4,86 |
| 2012 | 375 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 180 | 0,22 | 0,09 | 8,30 | 36,45 | 18,10 |
| | ТК №002 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,19 | 0,16 | 7,61 | 36,61 | 0,00 |
| | ТК №005 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,46 | 0,95 | 16,87 | 85,99 | 0,00 |
| Итого | | | 706 | 22,06 | 22,65 | 87,41 | 613,34 | 35,60 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 237 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 180/20 | 30,23 | 19,99 | 30,37 | 431,52 | 0,40 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,07 | 0,00 | 5,85 | 23,63 | 0,01 |
| | ТК №002 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,71 | 0,09 | 4,56 | 21,96 | 0,00 |
| Итого | | | 386 | 31,01 | 20,08 | 40,78 | 477,11 | 0,41 |
| Всего | | | | 68,51 | 60,64 | 173,90 | ##### | 43,81 |

Медицинская сестра _____