

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 10
_____/Никишина**МЕНЮ**
18 мая 2026 г.**Сад 10 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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	2,47	2,24	0,14	30,61	0,00
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	110	0,44	0,44	10,81	51,86	11,03
Итого			505	11,31	12,05	53,18	362,18	11,62
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ ЯБЛОКО-ГРУША	110	3,06	2,74	4,94	61,85	0,77
Итого			110	3,06	2,74	4,94	61,85	0,77
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,58	2,56	10,87	48,62	1,65
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	10,79	7,02	5,28	182,89	0,07
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,33	5,83	28,57	137,06	4,86
	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
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,88	0,18	17,68	75,25	3,50
Итого			710	21,29	20,98	101,39	672,86	19,29
Полдник								
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	7,12	8,38	25,70	204,70	7,31
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	6,06	24,46	0,01
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			350	8,51	8,56	40,24	269,95	7,32
Всего				44,17	44,33	199,75	#####	39,00

Медицинская сестра _____