

Утверждаю

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

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическ ая ценнос	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды,		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, СО ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦОМ	100/50	8,31	5,63	17,14	156,33	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,39	1,39	12,77	70,53	0,30
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	0,92	3,79	15,98	99,88	0,05
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,96	0,13	6,12	29,46	0,00
Итого			399	11,58	10,94	52,01	356,20	0,35
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ 2.5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	110	3,40	3,04	5,47	68,59	0,35
Итого			110	3,40	3,04	5,47	68,59	0,35
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	0,40	0,05	2,85	6,50	1,88
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	3,64	3,27	10,18	139,55	5,59
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	10,56	7,54	21,17	151,78	8,71
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	1,72	8,87	24,25	165,26	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,52	0,00	28,78	118,62	10,47
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,59	0,21	10,20	49,06	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,08	0,81	14,28	72,78	0,00
Итого			691	20,51	20,75	111,71	703,55	26,65
Полдник								
2012	160	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	150	6,22	7,71	19,55	173,23	29,95
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	45	5,98	5,02	20,92	152,95	0,03
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	6,16	24,90	0,02
Итого			375	12,27	12,73	46,63	351,08	30,00
Всего				47,76	47,46	215,82	1 479,42	57,35

Медицинская сестра _____