

Утверждаю

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

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценност ь, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,35	9,31	26,02	218,24	0,78
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,86	1,47	9,11	57,84	0,24
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	0,99	4,07	17,18	107,40	0,05
2008	пром.	МАНДАРИН	100	0,88	0,22	8,27	41,88	41,88
Итого			495	11,08	15,07	60,58	425,36	42,95
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	110	2,99	2,67	4,81	60,30	0,31
Итого			110	2,99	2,67	4,81	60,30	0,31
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,67	3,64	3,84	46,99	1,08
2008	82	СВЕКОЛЬНИК (БОРЩ ЗЕЛЕНЫЙ) СО СМЕТАНОЙ	200	3,32	5,17	11,13	106,62	9,43
2012	287	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	70	9,09	4,39	13,15	108,03	0,38
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,01	6,26	20,32	147,71	4,86
2008	441	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,77	0,31	15,76	84,36	13,32
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
Итого			725	19,81	20,97	90,67	626,20	29,07
Полдник								
2012	270	ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ)	70/10	7,14	8,44	7,63	128,80	0,41
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,21	0,02	8,34	38,48	3,84
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
	ТК № 018	ВАФЛИ	25	1,90	2,50	21,69	91,24	0,00
Итого			300	10,24	11,09	44,02	289,11	4,25
Всего				44,12	49,80	200,08	1 400,97	76,58

Медицинская сестра _____