

Утверждаю

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

21 мая 2026 г.

**Сад 12 часов**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды,		
<b>Завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140/20	8,30	6,21	12,59	138,18	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	1,03	4,23	17,87	111,70	0,05
2008	пром.	МАНДАРИН	100	0,73	0,18	6,85	34,69	34,69
<b>Итого</b>			<b>486</b>	<b>11,45</b>	<b>12,01</b>	<b>50,08</b>	<b>355,10</b>	<b>35,04</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	ЙОГУРТ 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,40	3,04	5,47	68,52	0,35
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,40</b>	<b>3,04</b>	<b>5,47</b>	<b>68,52</b>	<b>0,35</b>
<b>Обед</b>								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	0,37	0,05	2,62	5,98	1,73
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	10,36	7,40	20,75	148,78	8,53
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	1,80	9,30	25,42	173,20	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,89	0,18	18,07	76,92	3,58
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,38	0,18	8,84	42,55	0,00
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>695</b>	<b>20,69</b>	<b>21,25</b>	<b>101,30</b>	<b>665,58</b>	<b>19,43</b>
<b>Полдник</b>								
2023	1088	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА	50	1,45	2,96	3,04	44,49	2,20
2012	160	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	160	5,73	6,91	27,14	207,80	31,07
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,56	2,80	12,94	68,00	0,58
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	45	4,59	3,84	20,93	133,06	0,59
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,73	12,88	65,66	0,00
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>16,21</b>	<b>17,24</b>	<b>76,93</b>	<b>519,01</b>	<b>34,44</b>
<b>Всего</b>				<b>51,75</b>	<b>53,54</b>	<b>233,78</b>	<b>1 608,21</b>	<b>89,26</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_