

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 10
_____/Никишина**МЕНЮ**

26 мая 2026 г.

Сад 12 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 | | | | | | | | |
| 2012 | 216 | ОМЛЕТ С СЫРОМ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 140/20 | 6,46 | 7,42 | 22,94 | 222,17 | 0,19 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 190/10 | 0,24 | 0,01 | 10,30 | 44,19 | 1,86 |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 35 | 0,95 | 3,91 | 16,49 | 103,10 | 0,05 |
| 2008 | пром. | ГРУША | 100 | 0,44 | 0,33 | 11,35 | 51,80 | 5,51 |
| Итого | | | 505 | 8,09 | 11,67 | 61,08 | 421,26 | 7,61 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | ЙОГУРТ 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 125 | 3,40 | 3,03 | 5,46 | 68,48 | 0,35 |
| Итого | | | 125 | 3,40 | 3,03 | 5,46 | 68,48 | 0,35 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 50 | САЛАТ "СВЕКОЛКА" С КУРАГОЙ | 50 | 1,00 | 4,78 | 13,16 | 42,21 | 7,00 |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200 | 3,41 | 3,03 | 13,78 | 128,89 | 7,99 |
| 2008 | 229 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ ПО-ПОЛЬСКИ | 80 | 8,95 | 4,60 | 6,52 | 131,42 | 1,60 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 2,87 | 6,80 | 24,24 | 151,27 | 4,81 |
| 2012 | 375 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 180 | 0,29 | 0,12 | 8,87 | 39,80 | 24,00 |
| | ТК №002 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 0,00 |
| | ТК №005 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,70 | 0,00 |
| Итого | | | 720 | 20,81 | 20,57 | 95,16 | 636,28 | 45,40 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 237 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 180/20 | 34,39 | 21,00 | 45,85 | 518,89 | 0,42 |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,56 | 2,80 | 12,94 | 68,00 | 0,58 |
| 2012 | 458 | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 45 | 0,30 | 0,90 | 9,92 | 48,85 | 0,03 |
| | ТК №005 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,00 |
| Итого | | | 475 | 39,50 | 25,57 | 84,13 | 714,34 | 1,03 |
| Всего | | | | 71,80 | 60,84 | 245,83 | 1 840,36 | 54,39 |

Медицинская сестра _____