

Утверждаю

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

4 мая 2026 г.

**Сад 12 часов**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическа я ценност	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды,		
<b>Завтрак</b>								
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	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,37	0,37	9,15	43,89	9,34
<b>Итого</b>			<b>488</b>	<b>11,25</b>	<b>11,98</b>	<b>51,52</b>	<b>354,25</b>	<b>9,93</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	ЙОГУРТ 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,08	2,75	4,96	62,16	0,77
<b>Итого</b>			<b>110</b>	<b>3,08</b>	<b>2,75</b>	<b>4,96</b>	<b>62,16</b>	<b>0,77</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,55	2,44	10,34	46,26	1,57
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	13,73	17,21	0,59	219,19	0,57
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,33	5,83	28,57	137,06	4,86
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,89	0,18	18,01	76,68	3,57
	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
<b>Итого</b>			<b>713</b>	<b>24,21</b>	<b>31,05</b>	<b>96,50</b>	<b>708,23</b>	<b>19,78</b>
<b>Полдник</b>								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	1,36	3,76	4,80	40,13	1,77
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	9,07	8,29	26,07	262,73	10,70
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,56	2,80	12,94	68,00	0,58
2008	479	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	2,36	2,69	23,46	118,11	0,06
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>535</b>	<b>17,34</b>	<b>17,80</b>	<b>79,99</b>	<b>550,16</b>	<b>13,11</b>
<b>Всего</b>				<b>55,88</b>	<b>63,58</b>	<b>232,97</b>	<b>1 674,80</b>	<b>43,59</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_