ГБДОУ №10

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №10
_____ /Михайлова А.В./

МЕНЮ

19 сентября 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,53	7,18	10,40	71,76	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	5,89	7,40	26,48	197,02	0,75
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,56	2,16	9,96	70,16	0,47
Итого			**410**	**11,98**	**16,74**	**46,84**	**338,94**	**1,22**
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	116	0,46	0,39	11,94	54,29	2,31
Итого			**116**	**0,46**	**0,39**	**11,94**	**54,29**	**2,31**
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,18	1,13	34,20	1,43
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4,10	3,81	9,10	87,44	4,63
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	170	15,32	15,70	25,52	304,67	11,54
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,02	2,04	3,06	38,05	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,05	14,56	63,11	0,29
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,68	0,20	10,49	50,49	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,73	0,69	11,87	60,72	0,00
Итого			**708**	**25,35**	**24,67**	**75,73**	**638,68**	**17,8**
Полдник								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	45	0,55	0,09	1,73	10,92	4,55
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,47	7,62	28,99	214,77	0,12
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	7,43	4,46	30,23	190,79	0,03
Итого			**448**	**15,57**	**12,17**	**69,47**	**452,48**	**5,80**
Всего				**53,36**	**53,97**	**203,98**	**1 484,39**	**27,22**