

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ детский сад №142

/Савенкова Т.М./

**МЕНЮ****10 октября 2025 г.****Сад 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,90	2,80	21,10	90,70	2,40
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,10	6,80	27,90	232,00	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>431</b>	<b>7,00</b>	<b>9,60</b>	<b>57,40</b>	<b>356,70</b>	<b>2,90</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,22	82,96	3,61
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,22</b>	<b>82,96</b>	<b>3,61</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,79	2,87	3,96	45,14	1,88
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,70	7,50	13,10	121,20	5,30
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,81	12,49	2,48	165,33	0,43
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	0,00
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,70
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>25,00</b>	<b>27,33</b>	<b>84,16</b>	<b>658,67</b>	<b>8,31</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,50	16,50	16,90	216,30	8,60
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	25,00	102,00	0,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>20,20</b>	<b>16,74</b>	<b>55,62</b>	<b>385,10</b>	<b>10,50</b>
<b>Всего</b>				<b>53,10</b>	<b>53,85</b>	<b>215,40</b>	<b>1 483,43</b>	<b>25,32</b>