

Утверждаю

заведующий  
ГБДОУ НАО "ЦРР - ДС п. Искателей"  
\_\_\_\_\_/Дашук Ю.В./

**МЕНЮ**  
**18 сентября 2026 г.**

**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                           | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                              |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 224                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                         | 170   | 17.72             | 18.30   | 37.99            | 421.49                                   | 0.33                  |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ (аллергики)   | 150   | 5.44              | 0.64    | 34.88            | 167.21                                   | 0.00                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                | 200   | 0.16              | 0.00    | 5.13             | 22.03                                    | 0.80                  |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                           | 50    | 3.00              | 7.76    | 20.80            | 164.64                                   | 0.00                  |
| Итого                         |                     |                                              | 420   | 20.88             | 26.06   | 63.92            | 608.16                                   | 1.13                  |
| II Завтрак                    |                     |                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 399                 | СОК МОРКОВНЫЙ                                | 200   | 2.13              | 0.19    | 24.44            | 108.64                                   | 2.40                  |
| Итого                         |                     |                                              | 200   | 2.13              | 0.19    | 24.44            | 108.64                                   | 2.40                  |
| Обед                          |                     |                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 19                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                      | 60    | 0.55              | 4.17    | 1.55             | 45.84                                    | 7.65                  |
| 2008                          | 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ | 180   | 1.45              | 2.77    | 7.22             | 58.99                                    | 12.82                 |
| 2008                          | 294                 | ПУДИНГ ИЗ МЯСА И ОВОЩЕЙ                      | 200   | 10.79             | 9.94    | 30.79            | 283.42                                   | 11.22                 |
| 2012                          | 375                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД                        | 180   | 0.14              | 0.05    | 12.93            | 53.77                                    | 1.62                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 50    | 3.31              | 0.44    | 21.20            | 101.98                                   | 0.00                  |
| Итого                         |                     |                                              | 670   | 16.24             | 17.37   | 73.69            | 544.00                                   | 33.31                 |
| Полдник                       |                     |                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| к/к                           | к/к                 | СУШКИ                                        | 50    | 5.45              | 0.65    | 34.40            | 165.50                                   | 0.00                  |
| 2008                          | 435                 | РЯЖЕНКА                                      | 200   | 5.99              | 2.00    | 8.39             | 79.92                                    | 1.00                  |
| 2012                          | 375                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД<br>(аллергики)         | 200   | 0.15              | 0.06    | 11.14            | 46.85                                    | 1.80                  |
| Итого                         |                     |                                              | 250   | 11.44             | 2.65    | 42.79            | 245.42                                   | 1.00                  |
| Ужин                          |                     |                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 244                 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С<br>ОВОЩАМИ В ТОМАТЕ      | 200   | 9.62              | 2.62    | 9.53             | 99.07                                    | 4.36                  |
| 2008                          | 396                 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                              | 200   | 0.16              | 0.16    | 15.99            | 67.00                                    | 1.60                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 40    | 3.05              | 0.25    | 20.07            | 94.73                                    | 0.00                  |
| Итого                         |                     |                                              | 440   | 12.83             | 3.03    | 45.59            | 260.80                                   | 5.96                  |
| Всего                         |                     |                                              |       | 63.52             | 49.30   | 250.43           | 1 767.02                                 | 43.80                 |

бухгалтер \_\_\_\_\_ Хабарова О.Ф.

диетсестра \_\_\_\_\_ Поташева Л.В.