ГБДОУ НАО "ЦРР - ДС п. Искателей"

Утверждаю

заведующий
ГБДОУ НАО "ЦРР - ДС п. Искателей"
_____ /Дащук Ю.В./

МЕНЮ

22 сентября 2026 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	9.62	16.84	6.98	232.03	1.97
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.12	0.00	5.08	20.80	0.02
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4.92	3.20	20.07	131.13	0.07
Итого			**450**	**14.66**	**20.04**	**32.13**	**383.96**	**2.06**
II Завтрак								
2008		БАНАН	100	1.50	0.50	21.00	96.00	10.00
Итого			**100**	**1.50**	**0.50**	**21.00**	**96.00**	**10.00**
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.48	0.06	1.50	8.39	5.99
2012	57	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	1.51	4.44	9.80	85.77	6.36
2008	294	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	11.65	10.09	1.04	163.09	7.78
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.13	5.22	21.43	145.27	10.36
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	10.75	42.96	0.00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.32	0.31	14.84	71.39	0.00
Итого			**695**	**19.09**	**20.12**	**59.36**	**516.87**	**30.49**
Полдник								
к/к	к/к	СУШКИ	50	5.45	0.65	34.40	165.50	0.00
2008	435	КЕФИР	200	6.00	0.20	8.00	62.00	2.00
Итого			**250**	**11.45**	**0.85**	**42.40**	**227.50**	**2.00**
Ужин								
2008	237	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	9.28	4.32	19.10	179.97	5.87
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0.16	0.06	14.31	58.37	1.80
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.66	0.22	10.60	50.99	0.00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.91	0.16	12.55	59.21	0.00
Итого			**450**	**13.01**	**4.76**	**56.56**	**348.54**	**7.67**
Всего				**59.71**	**46.27**	**211.45**	**1 572.87**	**52.22**

бухгалтер _____ Хабарова О.Ф.

диетсестра _____ Поташева Л.В.