

Утверждаю

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

МЕНЮ
30 сентября 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8.69	9.92	41.48	280.83	0.90
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.14	0.00	5.12	21.04	0.03
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4.92	3.20	20.07	131.13	0.07
Итого			450	13.75	13.12	66.67	433.00	1.00
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
Итого			100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.55	2.03	1.84	28.49	4.20
2012	84	СУП С РЫБОЙ	180	5.44	5.45	10.07	125.89	5.04
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80	0.55	1.90	3.80	34.12	1.47
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2.99	4.42	14.00	105.57	27.66
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.71	0.29	18.25	92.01	86.40
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.32	0.31	14.84	71.39	0.00
Итого			665	12.56	14.40	62.80	457.47	124.77
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3.50	4.90	39.10	208.50	0.00
2008		ЙОГУРТ	200	4.00	3.00	6.00	96.00	1.40
Итого			250	7.50	7.90	45.10	304.50	1.40
Ужин								
2008	314	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	80	8.90	15.75	3.51	204.25	1.74
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0.57	1.85	2.35	27.74	0.08
2008	210	МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ	150	4.65	7.72	29.17	204.52	3.32
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.10	0.09	21.06	85.94	0.89
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	0.00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.53	0.12	10.04	47.36	0.00
Итого			500	17.07	25.71	74.61	610.60	6.03
Всего				51.28	61.53	258.98	1 852.57	143.20

бухгалтер _____ Хабарова О.Ф.

диетсестра _____ Поташева Л.В.