

Утверждаю

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

МЕНЮ
30 сентября 2026 г.

Ясли 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	150	6.50	7.43	31.08	210.09	0.67
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.12	0.00	4.60	18.87	0.02
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.41	1.96	15.05	92.89	0.04
Итого			360	10.03	9.39	50.73	321.85	0.73
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	40	0.37	1.32	1.23	18.72	2.80
2012	84	СУП С РЫБОЙ	180	5.44	5.45	10.07	125.89	5.04
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	0.39	1.41	2.78	25.01	1.04
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.52	3.76	11.81	89.31	23.41
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.59	0.24	15.21	76.68	72.00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	0.00
Итого			560	10.63	12.36	49.58	376.40	104.29
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1.75	2.45	19.55	104.25	0.00
2008		ЙОГУРТ	180	3.60	2.70	5.40	86.40	1.26
Итого			205	5.35	5.15	24.95	190.65	1.26
Ужин								
2008	314	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	60	6.67	11.80	2.57	152.61	1.25
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0.57	1.85	2.35	27.74	0.08
2008	210	МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ	70/50	3.56	6.63	22.16	162.37	3.32
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.08	0.07	15.82	64.53	0.67
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			450	13.73	20.65	61.42	495.40	5.32
Всего				40.14	47.95	196.48	1 431.30	121.60

бухгалтер _____ Хабарова О.Ф.

диетсестра _____ Поташева Л.В.