

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**1 октября 2026 г.**

**Ясли 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                          | 189                 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ              | 150   | 6.49              | 7.19    | 30.10            | 206.70                                   | 0.64                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                     | 180   | 1.29              | 1.24    | 6.02             | 40.68                                    | 0.24                  |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                | 40    | 2.48              | 6.74    | 17.17            | 138.82                                   | 0.00                  |
| Итого                         |                     |                                   | 370   | 10.26             | 15.17   | 53.29            | 386.20                                   | 0.88                  |
| II Завтрак                    |                     |                                   |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ГРУША                             | 100   | 0.40              | 0.30    | 10.30            | 47.00                                    | 5.00                  |
| Итого                         |                     |                                   | 100   | 0.40              | 0.30    | 10.30            | 47.00                                    | 5.00                  |
| Обед                          |                     |                                   |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 40    | 0.45              | 1.73    | 1.94             | 25.46                                    | 3.28                  |
| 2008                          | 91                  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ  | 180   | 1.63              | 3.19    | 12.14            | 83.55                                    | 4.88                  |
| 2008                          | 256                 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ            | 60    | 8.17              | 5.67    | 8.51             | 130.40                                   | 6.33                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                 | 120   | 2.50              | 4.17    | 17.14            | 116.21                                   | 8.29                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                      | 180   | 0.90              | 0.18    | 17.82            | 77.40                                    | 3.60                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 30    | 1.99              | 0.26    | 12.72            | 61.19                                    | 0.00                  |
| Итого                         |                     |                                   | 610   | 15.64             | 15.20   | 70.27            | 494.21                                   | 26.38                 |
| Полдник                       |                     |                                   |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР                             | 180   | 5.22              | 4.50    | 7.20             | 95.40                                    | 1.26                  |
| к/к                           | к/к                 | БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"                | 50    | 4.29              | 5.27    | 36.59            | 200.29                                   | 0.16                  |
| Итого                         |                     |                                   | 230   | 9.51              | 9.77    | 43.79            | 295.69                                   | 1.42                  |
| Ужин                          |                     |                                   |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 41                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                  | 40    | 0.48              | 1.98    | 3.89             | 34.79                                    | 0.75                  |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                 | 150   | 8.76              | 16.70   | 3.60             | 215.77                                   | 0.30                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30    | 2.29              | 0.19    | 15.05            | 71.05                                    | 0.00                  |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                  | 180   | 5.49              | 4.77    | 9.09             | 101.70                                   | 2.70                  |
| Итого                         |                     |                                   | 400   | 17.02             | 23.64   | 31.63            | 423.31                                   | 3.75                  |
| Всего                         |                     |                                   |       | 52.83             | 64.08   | 209.28           | 1 646.41                                 | 37.43                 |

бухгалтер \_\_\_\_\_ Хабарова О.Ф.

диетсестра \_\_\_\_\_ Поташева Л.В.