

Утверждаю

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

МЕНЮ
1 октября 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8.65	9.60	40.17	275.95	0.86
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.60	1.55	7.53	50.86	0.30
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3.15	7.82	21.83	169.88	0.00
Итого			450	13.40	18.97	69.53	496.69	1.16
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	60	0.67	2.64	2.92	38.66	4.92
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	200	1.82	3.50	13.50	92.52	5.43
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	10.62	7.51	8.76	162.87	8.45
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.13	5.22	21.43	145.27	10.36
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.00	0.20	19.78	85.91	4.00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.32	0.31	14.84	71.39	0.00
Итого			725	19.56	19.38	81.23	596.62	33.16
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	5.80	5.00	8.00	106.00	1.40
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	70	6.01	7.41	51.26	280.59	0.22
Итого			270	11.81	12.41	59.26	386.59	1.62
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.71	2.97	5.83	52.17	1.12
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8.76	16.06	3.59	209.97	0.30
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.09	5.29	10.09	112.89	3.00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.00
Итого			450	18.61	24.57	39.58	469.76	4.42
Всего				63.78	75.63	259.90	1 996.66	45.36

бухгалтер _____ Хабарова О.Ф.

диетсестра _____ Поташева Л.В.