

Утверждаю

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

МЕНЮ
2 октября 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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	12.96	13.29	22.04	285.43	0.27
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.14	0.00	4.59	19.69	0.72
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.48	6.74	17.17	138.82	0.00
Итого			350	15.58	20.03	43.80	443.94	0.99
II Завтрак								
2012	399	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0.78	0.16	15.68	66.74	1.28
Итого			160	0.78	0.16	15.68	66.74	1.28
Обед								
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0.33	2.74	1.28	30.85	3.41
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	180	1.40	2.77	7.05	58.04	9.07
2008	294	ПУДИНГ ИЗ МЯСА И ОВОЩЕЙ	180	11.24	9.83	27.70	277.94	10.08
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0.22	0.09	11.27	48.30	18.00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	0.00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.14	0.09	7.53	35.52	0.00
Итого			585	15.65	15.70	63.31	491.44	40.56
Полдник								
к/к	к/к	СУШКИ	30	3.27	0.39	20.64	99.30	0.00
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5.40	1.80	7.56	72.00	0.90
Итого			210	8.67	2.19	28.20	171.30	0.90
Ужин								
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ В ТОМАТЕ	180	8.67	3.35	8.59	98.15	3.91
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.14	0.14	14.36	60.15	1.44
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.66	0.22	10.60	50.99	0.00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.14	0.09	7.53	35.52	0.00
Итого			400	11.61	3.80	41.08	244.81	5.35
Всего				52.29	41.88	192.07	1 418.23	49.08

бухгалтер _____ Хабарова О.Ф.

диетсестра _____ Поташева Л.В.