

Утверждаю

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

МЕНЮ
6 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	7.22	12.62	5.24	173.78	1.47
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.10	0.00	4.56	18.62	0.02
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2.95	1.92	12.04	78.68	0.04
Итого			360	10.27	14.54	21.84	271.08	1.53
II Завтрак								
2008		БАНАН	100	1.50	0.50	21.00	96.00	10.00
Итого			100	1.50	0.50	21.00	96.00	10.00
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.32	0.04	1.00	5.59	3.99
2012	57	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	1.51	4.44	9.80	85.77	6.36
2008	294	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	9.98	8.62	0.89	139.52	6.66
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.50	4.17	17.14	116.21	8.29
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.00	0.00	9.68	38.70	0.00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	0.00
Итого			610	16.30	17.53	51.23	446.98	25.30
Полдник								
к/к	к/к	СУХАРИ СДОБНЫЕ	30	2.55	3.24	20.01	119.70	0.00
2008	435	КЕФИР	180	5.40	0.18	7.20	55.80	1.80
Итого			210	7.95	3.42	27.21	175.50	1.80
Ужин								
2008	237	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	8.36	3.95	17.19	162.50	5.29
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.90	0.18	17.82	77.40	3.60
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	12.06	4.44	53.14	326.41	8.89
Всего				48.08	40.43	174.42	1 315.97	47.52

бухгалтер _____ Хабарова О.Ф.

диетсестра _____ Поташева Л.В.