

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**8 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                          | 190                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ              | 150   | 6.94              | 7.43    | 29.90            | 214.70                                   | 0.67                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                        | 180   | 0.14              | 0.00    | 4.60             | 19.71                                    | 0.74                  |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                   | 40    | 2.48              | 6.74    | 17.17            | 138.82                                   | 0.00                  |
| Итого                         |                     |                                      | 370   | 9.56              | 14.17   | 51.67            | 373.23                                   | 1.41                  |
| 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                          | 45                  | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                     | 30    | 0.42              | 1.30    | 2.27             | 22.42                                    | 1.57                  |
| 2008                          | 94                  | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ  | 180   | 1.49              | 4.60    | 9.73             | 85.56                                    | 1.97                  |
| 2008                          | 351                 | РАГУ С МЯСОМ                         | 180   | 8.11              | 5.52    | 22.67            | 200.13                                   | 12.06                 |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА          | 150   | 0.59              | 0.24    | 15.21            | 76.68                                    | 72.00                 |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 30    | 1.99              | 0.26    | 12.72            | 61.19                                    | 0.00                  |
| Итого                         |                     |                                      | 570   | 12.60             | 11.92   | 62.60            | 445.98                                   | 87.60                 |
| Полдник                       |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| к/к                           | к/к                 | БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"                   | 70    | 6.03              | 7.39    | 51.23            | 280.42                                   | 0.22                  |
| 2008                          |                     | ЙОГУРТ                               | 180   | 3.60              | 2.70    | 5.40             | 86.40                                    | 1.26                  |
| Итого                         |                     |                                      | 250   | 9.63              | 10.09   | 56.63            | 366.82                                   | 1.48                  |
| Ужин                          |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| к/к                           | к/к                 | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                      | 60    | 9.98              | 8.62    | 0.89             | 139.52                                   | 6.66                  |
| 2012                          | 348                 | СОУС ТОМАТНЫЙ №349                   | 30    | 0.43              | 2.61    | 2.95             | 36.17                                    | 1.03                  |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ | 40/80 | 3.93              | 8.00    | 21.01            | 166.78                                   | 5.44                  |
| 2008                          | 396                 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                      | 160   | 0.13              | 0.13    | 12.73            | 53.29                                    | 1.28                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 15    | 0.99              | 0.13    | 6.36             | 30.59                                    | 0.00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 15    | 1.14              | 0.09    | 7.53             | 35.52                                    | 0.00                  |
| Итого                         |                     |                                      | 400   | 16.60             | 19.58   | 51.47            | 461.87                                   | 14.41                 |
| Всего                         |                     |                                      |       | 48.79             | 56.06   | 232.67           | 1 694.90                                 | 109.90                |

бухгалтер \_\_\_\_\_ Хабарова О.Ф.

диетсестра \_\_\_\_\_ Поташева Л.В.