

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**9 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                          | 225                 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ  | 130   | 11.84             | 13.26   | 34.49            | 325.14                                   | 0.21                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ               | 170   | 1.36              | 1.32    | 6.37             | 43.16                                    | 0.26                  |
| 2008                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ           | 40    | 4.09              | 2.95    | 15.41            | 106.77                                   | 0.07                  |
| Итого                         |                     |                             | 340   | 17.29             | 17.53   | 56.27            | 475.07                                   | 0.54                  |
| II Завтрак                    |                     |                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ               | 100   | 0.40              | 0.40    | 9.80             | 47.00                                    | 10.00                 |
| Итого                         |                     |                             | 100   | 0.40              | 0.40    | 9.80             | 47.00                                    | 10.00                 |
| Обед                          |                     |                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ             | 30    | 0.24              | 0.03    | 0.51             | 3.90                                     | 1.50                  |
| 2008                          | 106                 | СУП-ЛАПША С ЯЙЦОМ С КУРИЦЕЙ | 180   | 6.18              | 10.08   | 15.00            | 182.69                                   | 4.97                  |
| 2008                          | 259                 | ГУЛЯШ                       | 50    | 3.60              | 4.33    | 1.97             | 80.00                                    | 0.92                  |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ  | 120   | 5.44              | 3.59    | 27.71            | 152.54                                   | 0.00                  |
| 2012                          | 399                 | СОК                         | 160   | 0.78              | 0.16    | 15.68            | 66.74                                    | 1.28                  |
| 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                         |                     |                             | 575   | 18.70             | 18.46   | 76.88            | 562.18                                   | 8.67                  |
| Полдник                       |                     |                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ                     | 25    | 1.75              | 2.45    | 19.55            | 104.25                                   | 0.00                  |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ            | 180   | 5.34              | 5.90    | 8.66             | 110.58                                   | 0.99                  |
| Итого                         |                     |                             | 205   | 7.09              | 8.35    | 28.21            | 214.83                                   | 0.99                  |
| Ужин                          |                     |                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 269                 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ    | 60    | 4.57              | 5.80    | 6.71             | 108.11                                   | 0.27                  |
| 2008                          | 368                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ               | 30    | 0.57              | 1.85    | 2.35             | 27.74                                    | 0.08                  |
| 2008                          | 158                 | ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ           | 120   | 3.14              | 7.09    | 19.56            | 154.18                                   | 11.42                 |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ       | 150   | 0.00              | 0.00    | 4.84             | 19.35                                    | 0.00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 20    | 1.32              | 0.18    | 8.48             | 40.79                                    | 0.00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 20    | 1.53              | 0.12    | 10.04            | 47.36                                    | 0.00                  |
| Итого                         |                     |                             | 400   | 11.13             | 15.04   | 51.98            | 397.53                                   | 11.77                 |
| Всего                         |                     |                             |       | 54.61             | 59.78   | 223.14           | 1 696.61                                 | 31.97                 |

бухгалтер \_\_\_\_\_ Хабарова О.Ф.

диетсестра \_\_\_\_\_ Поташева Л.В.