Утверждаю

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

МЕНЮ

20 октября 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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.