

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 октября 2026 г.

Сад 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	200	9.62	16.84	6.98	232.03	1.97
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.12	0.00	5.08	20.80	0.02
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4.92	3.20	20.07	131.13	0.07
Итого			450	14.66	20.04	32.13	383.96	2.06
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	60	0.48	0.06	1.50	8.39	5.99
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	70	11.65	10.09	1.04	163.09	7.78
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.13	5.22	21.43	145.27	10.36
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	10.75	42.96	0.00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.32	0.31	14.84	71.39	0.00
Итого			695	19.09	20.12	59.36	516.87	30.49
Полдник								
к/к	к/к	СУХАРИ СДОБНЫЕ	50	4.25	5.40	33.35	199.50	0.00
2008	435	КЕФИР	200	6.00	0.20	8.00	62.00	2.00
Итого			250	10.25	5.60	41.35	261.50	2.00
Ужин								
2008	237	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	9.28	4.32	19.10	179.97	5.87
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0.16	0.06	14.31	58.37	1.80
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.66	0.22	10.60	50.99	0.00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.91	0.16	12.55	59.21	0.00
Итого			450	13.01	4.76	56.56	348.54	7.67
Всего				58.51	51.02	210.40	1 606.87	52.22

бухгалтер _____ Хабарова О.Ф.

диетсестра _____ Поташева Л.В.