*ГБДОУ НАО "ЦРР - ДС п. Искателей"*

**Утверждаю**

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

# МЕНЮ

**28 октября 2026 г.**

## Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 4.65 | 9.21 | 11.46 | 148.30 | 0.86 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.14 | 0.00 | 5.12 | 21.04 | 0.03 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 50 | 4.92 | 3.20 | 20.07 | 131.13 | 0.07 |
| **Итого** | | | **450** | **9.71** | **12.41** | **36.65** | **300.47** | **0.96** |
| **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** | | | | | | | | |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И РЕДИСА | 60 | 0.58 | 2.00 | 1.72 | 27.33 | 4.20 |
| 2012 | 84 | СУП С РЫБОЙ | 180 | 5.44 | 5.45 | 10.07 | 125.89 | 5.04 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ | 80 | 0.55 | 1.90 | 3.80 | 34.12 | 1.47 |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 130 | 2.99 | 4.42 | 14.00 | 105.57 | 27.66 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0.71 | 0.29 | 18.25 | 92.01 | 86.40 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2.32 | 0.31 | 14.84 | 71.39 | 0.00 |
| **Итого** | | | **665** | **12.59** | **14.37** | **62.68** | **456.31** | **124.77** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3.50 | 4.90 | 39.10 | 208.50 | 0.00 |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 200 | 4.00 | 3.00 | 6.00 | 96.00 | 1.40 |
| **Итого** | | | **250** | **7.50** | **7.90** | **45.10** | **304.50** | **1.40** |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| 2008 | 314 | КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ | 80 | 8.90 | 15.75 | 3.51 | 204.25 | 1.74 |
| 2008 | 368 | СОУС МОЛОЧНЫЙ | 30 | 0.57 | 1.85 | 2.35 | 27.74 | 0.08 |
| 2008 | 210 | МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ | 150 | 4.65 | 7.72 | 29.17 | 204.52 | 3.32 |
| 2008 | 405 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 200 | 0.10 | 0.09 | 21.06 | 85.94 | 0.89 |
| 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** | | | **500** | **17.07** | **25.71** | **74.61** | **610.60** | **6.03** |
| **Всего** | | | | **47.27** | **60.79** | **228.84** | **1 718.88** | **143.16** |

бухгалтер _____ Хабарова О.Ф.

диетсестра _____ Поташева Л.В.