Утверждаю

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

МЕНЮ

29 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	9.06	9.70	37.54	274.67	0.86
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.60	1.55	7.53	50.86	0.30
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3.15	7.82	21.83	169.88	0.00
Итого			**450**	**13.81**	**19.07**	**66.90**	**495.41**	**1.16**
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		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0.67	2.64	2.92	38.66	4.92
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	200	1.82	3.50	13.50	92.52	5.43
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	10.62	7.51	8.76	162.87	8.45
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.13	5.22	21.43	145.27	10.36
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.00	0.20	19.78	85.91	4.00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.32	0.31	14.84	71.39	0.00
Итого			**725**	**19.56**	**19.38**	**81.23**	**596.62**	**33.16**
Полдник								
к/к	к/к	СУХАРИ СДОБНЫЕ	50	4.25	5.40	33.35	199.50	0.00
2008	435	КЕФИР	200	5.80	5.00	8.00	106.00	1.40
Итого			**250**	**10.05**	**10.40**	**41.35**	**305.50**	**1.40**
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.71	2.97	5.83	52.17	1.12
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8.76	16.06	3.59	209.97	0.30
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.09	5.29	10.09	112.89	3.00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.00
Итого			**450**	**18.61**	**24.57**	**39.58**	**469.76**	**4.42**
Всего				**62.43**	**73.72**	**239.36**	**1 914.29**	**45.14**

бухгалтер _____ Хабарова О.Ф.

диетсестра _____ Поташева Л.В.