

Утверждаю

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

МЕНЮ
30 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								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	16.92	17.32	28.62	372.10	0.35
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.16	0.00	5.13	22.03	0.80
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3.15	7.82	21.83	169.88	0.00
Итого			420	20.23	25.14	55.58	564.01	1.15
II Завтрак								
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.97	0.19	19.59	83.42	1.60
Итого			200	0.97	0.19	19.59	83.42	1.60
Обед								
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.49	4.17	1.92	46.76	5.12
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	180	1.40	2.77	7.05	58.04	9.07
2008	294	ПУДИНГ ИЗ МЯСА И ОВОЩЕЙ	200	10.79	9.94	30.79	283.42	11.22
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.26	0.11	13.53	57.96	21.60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	0.00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.91	0.16	12.55	59.21	0.00
Итого			675	16.84	17.41	78.56	566.58	47.01
Полдник								
к/к	к/к	СУШКИ	50	5.45	0.65	34.40	165.50	0.00
2008	435	РЯЖЕНКА	200	5.99	2.00	8.39	79.92	1.00
Итого			250	11.44	2.65	42.79	245.42	1.00
Ужин								
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ В ТОМАТЕ	200	9.62	2.62	9.53	99.07	4.36
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.16	0.16	15.99	67.00	1.60
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	13.35	3.16	48.67	276.27	5.96
Всего				62.83	48.55	245.19	1 735.70	56.72

бухгалтер _____ Хабарова О.Ф.

диетсестра _____ Поташева Л.В.