ГБДОУ НАО "ЦРР - ДС п. Искателей"

Утверждаю

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

МЕНЮ

30 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								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	12.96	13.29	22.04	285.43	0.27
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.14	0.00	4.59	19.69	0.72
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.48	6.74	17.17	138.82	0.00
Итого			**350**	**15.58**	**20.03**	**43.80**	**443.94**	**0.99**
II Завтрак								
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	160	0.78	0.16	15.68	66.74	1.28
Итого			**160**	**0.78**	**0.16**	**15.68**	**66.74**	**1.28**
Обед								
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0.33	2.74	1.28	30.85	3.41
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	180	11.24	9.83	27.70	277.94	10.08
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0.22	0.09	11.27	48.30	18.00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	0.00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.14	0.09	7.53	35.52	0.00
Итого			**585**	**15.65**	**15.70**	**63.31**	**491.44**	**40.56**
Полдник								
к/к	к/к	СУШКИ	30	3.27	0.39	20.64	99.30	0.00
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5.40	1.80	7.56	72.00	0.90
Итого			**210**	**8.67**	**2.19**	**28.20**	**171.30**	**0.90**
Ужин								
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ В ТОМАТЕ	180	8.67	3.35	8.59	98.15	3.91
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.14	0.14	14.36	60.15	1.44
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**	**11.61**	**3.80**	**41.08**	**244.81**	**5.35**
Всего				**52.29**	**41.88**	**192.07**	**1 418.23**	**49.08**

бухгалтер _____ Хабарова О.Ф.

диетсестра _____ Поташева Л.В.