*ГБДОУ НАО "ЦРР - ДС п. Искателей"*

**Утверждаю**

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

# МЕНЮ

**5 ноября 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 | 225 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ | 170 | 14.63 | 17.82 | 38.38 | 399.61 | 0.30 |
| 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** | **17.94** | **25.64** | **65.34** | **591.52** | **1.10** |
| **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 | 45 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0.83 | 2.63 | 4.53 | 44.81 | 3.14 |
| 2008 | 94 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 200 | 1.64 | 3.72 | 10.82 | 82.42 | 2.19 |
| 2008 | 351 | РАГУ С МЯСОМ | 200 | 9.01 | 6.19 | 25.18 | 222.77 | 13.40 |
| 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** | | | **675** | **14.51** | **13.14** | **73.62** | **513.40** | **105.13** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| к/к | к/к | БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" | 70 | 5.99 | 7.38 | 51.22 | 280.19 | 0.22 |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 200 | 4.00 | 3.00 | 6.00 | 96.00 | 1.40 |
| **Итого** | | | **270** | **9.99** | **10.38** | **57.22** | **376.19** | **1.62** |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| к/к | к/к | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 70 | 11.65 | 7.93 | 0.96 | 143.50 | 7.78 |
| 2012 | 348 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0.43 | 2.61 | 2.95 | 36.17 | 1.03 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ | 150 | 7.03 | 4.90 | 36.28 | 203.54 | 2.72 |
| 2008 | 396 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | 200 | 0.16 | 0.16 | 15.99 | 67.00 | 1.60 |
| 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** | | | **490** | **22.12** | **15.90** | **74.70** | **538.36** | **13.13** |
| **Всего** | | | | **64.96** | **65.36** | **281.18** | **2 066.47** | **125.98** |

бухгалтер _____ Хабарова О.Ф.

диетсестра _____ Поташева Л.В.