ГБДОУ НАО "ЦРР - ДС п. Искателей"

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 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	190	КАША ЯЧНЕВАЯ	200	7.33	9.81	31.21	237.07	0.91
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.62	1.55	7.47	50.71	0.30
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4.92	3.20	20.07	131.13	0.07
Итого			**450**	**13.87**	**14.56**	**58.75**	**418.91**	**1.28**
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								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0.48	0.06	1.02	7.80	3.00
2008	106	СУП-ЛАПША С ЯЙЦОМ С КУРИЦЕЙ	180	6.16	8.14	14.97	165.12	4.96
2008	259	ГУЛЯШ	70	4.76	5.89	2.74	107.76	1.29
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.80	4.42	34.61	190.05	0.00
2012	399	СОК	200	2.13	0.19	24.44	108.64	2.40
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			**715**	**24.23**	**19.12**	**103.05**	**699.77**	**11.65**
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3.50	4.90	39.10	208.50	0.00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.91	6.52	9.57	122.22	1.09
Итого			**250**	**9.41**	**11.42**	**48.67**	**330.72**	**1.09**
Ужин								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	5.34	7.02	8.19	129.88	0.32
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0.57	1.85	2.35	27.74	0.08
2008	158	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	130	3.39	7.70	21.11	166.69	12.35
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.36	0.08	16.70	69.54	0.00
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			**470**	**12.51**	**16.95**	**66.87**	**482.00**	**12.75**
Всего				**60.42**	**62.45**	**287.14**	**1 978.40**	**36.77**

бухгалтер _____ Хабарова О.Ф.

диетсестра _____ Поташева Л.В.