Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ НАО "Детский сад п. Харута"
/Гурьева Е.Г./



МЕНЮ

12 ноября 2026 г.

Ясли 10 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	3.8	5.1	13.9	118	0.4
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	2.5	12.2	84	0.5
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3.5	2.4	15.4	97	0
Итого			**365**	**10.3**	**10**	**41.5**	**299**	**0.9**
II Завтрак								
		АПЕЛЬСИН	130	1.2	0.3	10.5	56	78
Итого			**130**	**1.2**	**0.3**	**10.5**	**56**	**78**
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	40	0.4	2.4	1.6	31	3.7
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	150	5.5	0.5	17.5	98	18.8
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	130	11.7	6.6	13.8	162	7.2
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.8	0.2	14.7	63	1.2
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.2	12.7	61	0
Итого			**500**	**20.4**	**9.9**	**60.3**	**415**	**30.9**
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4.5	0.2	6	47	1.5
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	2.4	0.9	22.5	106	1.6
Итого			**170**	**6.9**	**1.1**	**28.5**	**153**	**3.1**
Всего				**38.8**	**21.3**	**140.8**	**923**	**112.9**

Медицинская сестра _____ Канева С.Я.