Утверждаю

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

МЕНЮ

19 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3.4	5.2	14.8	121	0.4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	14	87	0.5
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2.3	4.2	15.4	109	0
Итого			**365**	**8.4**	**11.6**	**44.2**	**317**	**0.9**
II Завтрак								
2008		МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38	38
Итого			**100**	**0.8**	**0.2**	**7.5**	**38**	**38**
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ЛУКОМ	30	0.6	1.5	1.3	21	0.9
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	2.2	3.9	10.9	90	13.1
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	110	1.7	2.7	17.9	103	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	7.6	5.5	2.7	92	0.4
	ТК№027	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.5	0.2	11.9	61	60
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1.4	0.3	12.8	61	0
Итого			**535**	**14**	**14.1**	**57.5**	**428**	**74.4**
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5.4	3	7.2	56	0.5
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	2.4	0.9	29.6	134	3.2
Итого			**210**	**7.8**	**3.9**	**36.8**	**190**	**3.7**
Всего				**31**	**29.8**	**146**	**973**	**117**

Медицинская сестра _____ Канева С.Я.