Утверждаю

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

МЕНЮ

30 сентября 2026 г.

Сад 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	10.5	17.7	3.8	217	0.4
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1.2	2.1	2.4	32	1.9
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.4	1.9	12.8	79	0.4
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4.2	6.3	18	146	0
Итого			**400**	**18.3**	**28**	**37**	**474**	**2.7**
II Завтрак								
2008		МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38	38
Итого			**100**	**0.8**	**0.2**	**7.5**	**38**	**38**
Обед								
	ТК № 014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.5	0.1	1.9	12	5
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ	180	4.1	6.1	17.6	148	26.7
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	13.9	11.3	21	243	10.6
2012	376	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180			9.7	39	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.7	0.3	17.1	83	0
Итого			**630**	**21.2**	**17.8**	**67.3**	**525**	**42.3**
Полдник								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	22.8	19.9	25.3	376	0.6
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0.3		12.9	58	4.4
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	2.4	0.9	29.6	134	3.2
Итого			**360**	**25.5**	**20.8**	**67.8**	**568**	**8.2**
Всего				**65.8**	**66.8**	**179.6**	**1605**	**91.2**

Медицинская сестра _____ Канева С.Я.