Утверждаю

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

МЕНЮ

1 октября 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								
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	6.5	10.9	17	192	0.8
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	13.3	84	0.5
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.6	7.6	18.1	152	0
Итого			**400**	**11.8**	**20.7**	**48.4**	**428**	**1.3**
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47	10
Итого			**100**	**0.4**	**0.4**	**9.8**	**47**	**10**
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.7	2.5	4.1	42	1.9
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	12.4	2.7	24.4	172	12.4
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2.5	3.3	10	82	22.8
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	70/50	12.6	10.3	6.5	175	1.31
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180			8.7	35	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.3	0.3	14.9	72	0
Итого			**695**	**30.5**	**19.1**	**68.6**	**578**	**38.41**
Полдник								
2012	483	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	70	12.1	7	40.3	272	0.3
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0.1		15.9	66	1.4
Итого			**250**	**12.2**	**7**	**56.2**	**338**	**1.7**
Всего				**54.9**	**47.2**	**183**	**1391**	**51.41**

Медицинская сестра _____ Канева С.Я.