Утверждаю

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

МЕНЮ

2 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								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3.8	4.8	22	146	0.5
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.4	1.9	9.9	68	0.4
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.6	4.3	18	122	0
Итого			**400**	**8.8**	**11**	**49.9**	**336**	**0.9**
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43	60
Итого			**100**	**0.9**	**0.2**	**8.1**	**43**	**60**
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0.5	3	1.9	37	3.4
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	3.1	9.7	19	180	4.7
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4.3	3.6	19.4	126	0
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	12.3	20.5	8.5	267	0.2
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0.7	1.7	4.8	37	0.9
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.7	75	1.4
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.7	0.3	17	82	0
Итого			**680**	**24.5**	**39**	**88.3**	**804**	**10.6**
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2		10.9	44	0
		ПЕЧЕНЬЕ	40	5.6	7.2	29.8	189	0
Итого			**220**	**5.8**	**7.2**	**40.7**	**233**	**0**
Всего				**40**	**57.4**	**187**	**1416**	**71.5**

✓ Медицинская сестра _____ Канева С.Я.