Утверждаю

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

МЕНЮ

2 октября 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3.3	4.5	17.4	124	0.4
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2.3	4.2	15.4	109	0
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	9.4	68	0.5
Итого			**365**	**8.3**	**10.9**	**42.2**	**301**	**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	40	0.4	2.3	1.6	30	2.8
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1.8	3.9	11.7	92	3.4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3.1	3.2	13.9	96	0
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50	9	14.3	3.4	178	0.2
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0.7	1.7	4.8	37	0.9
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			**560**	**17.8**	**25.8**	**62.8**	**557**	**8.5**
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2		9	37	0
		ПЕЧЕНЬЕ	40	5.6	7.2	29.8	189	0
Итого			**190**	**5.8**	**7.2**	**38.8**	**226**	**0**
Всего				**32.8**	**44.1**	**151.9**	**1127**	**69.4**

Медицинская сестра _____ Канева С.Я.