Утверждаю

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

МЕНЮ

6 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	4	4.5	18.9	133	0.4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	15.1	92	0.5
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	4.6	6.1	18	146	0
Итого			**400**	**11.3**	**12.8**	**52**	**371**	**0.9**
II Завтрак								
2008		ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47	5
2008		МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38	38
Итого			**200**	**1.2**	**0.5**	**17.8**	**85**	**43**
Обед								
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	50	0.5	5.1	2.1	57	28.1
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	2.9	3.2	14.6	100	11.5
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	130	2	2.7	21.5	119	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/50	10.5	6.8	3.4	118	0.5
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.2	0.1	10.8	47	1.8
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.6	0.4	14.9	71	0
Итого			**695**	**17.7**	**18.3**	**67.3**	**512**	**41.9**
Полдник								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	150	22.6	9.1	7	200	0.7
2008	434	КЕФИР	180	5.3	4.6	7.4	98	0.5
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	3.1	1.2	34.8	160	3.2
Итого			**370**	**31**	**14.9**	**49.2**	**458**	**4.4**
Всего				**61.2**	**46.5**	**186.3**	**1426**	**90.2**

Медицинская сестра _____ Канева С.Я.