Утверждаю

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

МЕНЮ
22 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	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	3.7	5.4	17.7	136	0.4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	15	91	0.5
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.2	3.3	15.4	108	0.1
Итого			**365**	**10.6**	**10.9**	**48.1**	**335**	**1**
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47	10
Итого			**100**	**0.4**	**0.4**	**9.8**	**47**	**10**
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	3.6	3.1	48	2.8
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ	150	4.3	4.8	11.9	110	13.1
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.2	12.8	62	0
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	130	12.2	12.8	14.8	226	13.8
	ТК№027	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.5	0.2	11.9	61	60
Итого			**500**	**19.8**	**21.6**	**54.5**	**507**	**89.7**
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	17.4	13.6	19.2	273	0.3
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0.1		13.2	55	1.2
		ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	30	2.2	2.8	21.6	121	0
Итого			**310**	**19.7**	**16.4**	**54**	**449**	**1.5**
Всего				**50.5**	**49.3**	**166.4**	**1338**	**102.2**

Медицинская сестра _____ Канева С.Я.