Утверждаю

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

МЕНЮ

16 ноября 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	10.5	17.7	3.8	217	0.4
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1.2	2.1	2.4	32	1.9
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.4	1.9	12.8	79	0.4
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4.2	6.3	18	146	0
Итого			**400**	**18.3**	**28**	**37**	**474**	**2.7**
II Завтрак								
		АПЕЛЬСИН	130	1.2	0.3	10.5	56	78
Итого			**130**	**1.2**	**0.3**	**10.5**	**56**	**78**
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ЛУКОМ	40	0.7	1.9	1.7	28	1.2
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ	180	4.1	6.1	17.6	148	26.7
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	13.9	11.3	21	243	10.6
2012	376	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180			9.7	39	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.7	0.3	17.1	83	0
Итого			**620**	**21.4**	**19.6**	**67.1**	**541**	**38.5**
Полдник								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	20.2	18.6	24.8	351	0.6
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0.1		15.9	66	1.4
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	2.4	0.9	29.6	134	3.2
Итого			**360**	**22.7**	**19.5**	**70.3**	**551**	**5.2**
Всего				**63.6**	**67.4**	**184.9**	**1622**	**124.4**

Медицинская сестра _____ Канева С.Я.