Утверждаю

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

МЕНЮ

18 ноября 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	3.8	5.1	13.9	118	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**	**10.7**	**10.6**	**44.3**	**317**	**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		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0.2		0.5	4	1.5
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ	150	4.3	4.8	11.9	110	13.1
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.9	4.6	16.1	117	7.4
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	9	8.9	1.1	121	0.8
	ТК№027	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.5	0.2	11.9	61	60
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.2	12.8	62	0
Итого			**520**	**18.9**	**18.7**	**54.3**	**475**	**82.8**
Полдник								
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0.1		13.2	55	1.2
2008		СУШКИ	30	3.3	0.4	20.6	99	0
Итого			**180**	**3.4**	**0.4**	**33.8**	**154**	**1.2**
Всего				**33.4**	**30.1**	**142.2**	**993**	**95**

Медицинская сестра _____ Канева С.Я.