Утверждаю

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

МЕНЮ
19 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	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	3.7	4.5	16.9	123	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**	**12.8**	**50**	**361**	**0.9**
II Завтрак								
2008		МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38	38
Итого			**100**	**0.8**	**0.2**	**7.5**	**38**	**38**
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ЛУКОМ	40	0.7	1.9	1.7	28	1.2
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/5	2.3	5.1	9.9	99	14.5
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
	ТК№027	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.5	0.2	16.7	80	60
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.6	0.4	14.9	71	0
Итого			**670**	**17.6**	**17.1**	**68.1**	**515**	**76.2**
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5.4	3	7.2	56	0.5
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	3.1	1.2	34.8	160	3.2
Итого			**220**	**8.5**	**4.2**	**42**	**216**	**3.7**
Всего				**37.9**	**34.3**	**167.6**	**1130**	**118.8**

Медицинская сестра _____ Канева С.Я.