Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ НАО "Детский сад п. Харута"

_____ /Гурьева Е.Г./

МЕНЮ

20 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	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	180	4.1	5.7	21.7	155	0.5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	15.1	91	0.5
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.6	8.3	18.1	158	0
Итого			**400**	**9.4**	**16.2**	**54.9**	**404**	**1**
II Завтрак								
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0.5	0.5	12.8	58	5.2
Итого			**130**	**0.5**	**0.5**	**12.8**	**58**	**5.2**
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0.2		0.5	4	1.5
2012	110	БУЛЬОН С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	180	10.2	9	8.1	155	1.9
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	19.9	23.5	22.7	383	1.1
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.7	75	1.4
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.3	17	83	0
Итого			**610**	**33.8**	**33**	**66**	**700**	**5.9**
Полдник								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	2.4	2.2	12.9	81	6.8
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0.2	0.1	16.6	72	2.7
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4.6	3.3	20.6	130	0
Итого			**280**	**7.2**	**5.6**	**50.1**	**283**	**9.5**
Всего				**50.9**	**55.3**	**183.8**	**1445**	**21.6**

Медицинская сестра _____ Канева С.Я.