



Утверждаю

Заведующий

ГБОУ детский сад №1

/Мартынюк А.В./

**МЕНЮ**

3 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                       | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                          |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                          |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                       | 30       | 1,96              | 4,99    | 13,25            | 105,81                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ     | 205      | 6,07              | 8,43    | 22,22            | 189,95                                   | 0,66                  |
|                               | ТК№028              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                               | 180      | 3,01              | 2,28    | 12,29            | 82,32                                    | 0,49                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 415      | 11,04             | 15,70   | 47,76            | 378,08                                   | 1,15                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                          |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№020              | БАНАН СВЕЖИЙ                                             | 104      | 1,50              | 0,50    | 21,00            | 96,00                                    | 4,02                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 104      | 1,50              | 0,50    | 21,00            | 96,00                                    | 4,02                  |
| Обед                          |                     |                                                          |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№017              | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                                           | 50       | 0,38              | 0,00    | 0,90             | 6,50                                     | 1,00                  |
| 2012                          | 57                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 3,22              | 5,61    | 8,33             | 99,25                                    | 5,53                  |
| 2008                          | 228                 | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ                                     | 85       | 12,90             | 0,50    | 0,48             | 57,69                                    | 0,52                  |
| 2012                          | 354                 | СОУС СМЕТАННЫЙ                                           | 20       | 0,28              | 0,69    | 1,19             | 14,06                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                        | 160      | 3,36              | 5,29    | 22,15            | 150,17                                   | 10,67                 |
|                               | ТК№038              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                            | 180/7/7  | 0,20              | 0,01    | 10,44            | 43,72                                    | 1,09                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 30       | 2,04              | 0,24    | 12,72            | 61,20                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                        | 25       | 1,88              | 0,75    | 12,88            | 65,50                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 779      | 24,26             | 13,09   | 69,09            | 498,09                                   | 18,81                 |
| Полдник                       |                     |                                                          |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 298                 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                          | 180      | 14,57             | 12,83   | 13,01            | 228,94                                   | 17,69                 |
|                               | ТК№047              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ                                    | 180      | 0,15              | 0,11    | 11,62            | 48,58                                    | 0,74                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 20       | 1,34              | 0,16    | 8,58             | 41,54                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 451                 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ<br>И ЯЙЦОМ                    | 75       | 5,74              | 4,09    | 31,62            | 186,34                                   | 5,51                  |
|                               | ТК№005              | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.                                       | 102      | 2,80              | 2,50    | 4,50             | 56,50                                    | 0,30                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 557      | 24,60             | 19,69   | 69,33            | 561,90                                   | 24,24                 |
| Всего                         |                     |                                                          |          | 61,40             | 48,98   | 207,18           | 1 534,07                                 | 48,22                 |