

23 июля 2025 г.

## Ясли 12 часов

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №1

/Мартынюк А.В./

| 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                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                                              | 30       | 1,32              | 1,98    | 14,87            | 63,98                                    | 1,69                  |
|                               | 10                  | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО                                 | 30       | 0,87              | 1,55    | 1,75             | 23,57                                    | 1,36                  |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                                               | 125      | 13,01             | 16,57   | 2,44             | 211,05                                   | 0,20                  |
|                               |                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                      | 180      | 3,47              | 2,75    | 12,50            | 89,37                                    | 0,59                  |
| Итого                         |                     |                                                                                 | 365      | 18,67             | 22,85   | 31,56            | 387,97                                   | 3,84                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                 |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | ГРУША СВЕЖАЯ/ЯБЛОКО                                                             | 100      | 0,40              | 0,35    | 10,06            | 47,05                                    | 7,50                  |
| Итого                         |                     |                                                                                 | 100      | 0,40              | 0,35    | 10,06            | 47,05                                    | 7,50                  |
| Обед                          |                     |                                                                                 |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                                   | 39       | 0,30              | 0,00    | 1,00             | 5,60                                     | 1,60                  |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ,<br>СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5 | 3,00              | 5,09    | 5,53             | 82,72                                    | 7,78                  |
| 2012                          | 277                 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                                                         | 50/50    | 12,96             | 13,21   | 3,46             | 184,47                                   | 0,64                  |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                                      | 110      | 5,80              | 4,78    | 26,80            | 174,00                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                                                  | 150/10   | 0,10              | 0,03    | 7,54             | 29,49                                    | 0,13                  |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                             | 20       | 1,33              | 0,16    | 8,51             | 41,23                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                 | 594      | 23,49             | 23,27   | 52,84            | 517,51                                   | 10,15                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                 |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 298                 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                                                 | 145      | 11,66             | 11,41   | 10,36            | 193,44                                   | 14,66                 |
|                               |                     | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                                                | 150      | 0,10              | 0,01    | 14,10            | 54,00                                    | 1,90                  |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                             | 15       | 1,00              | 0,12    | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 467                 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                                                                | 50       | 4,14              | 6,29    | 29,64            | 191,54                                   | 0,08                  |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР                                                                           | 97       | 2,81              | 2,42    | 3,87             | 51,29                                    | 0,68                  |
| Итого                         |                     |                                                                                 | 457      | 19,71             | 20,25   | 64,37            | 521,27                                   | 17,32                 |
| Всего                         |                     |                                                                                 |          | 62,27             | 66,72   | 158,83           | 1 473,80                                 | 38,81                 |

Утверждаю

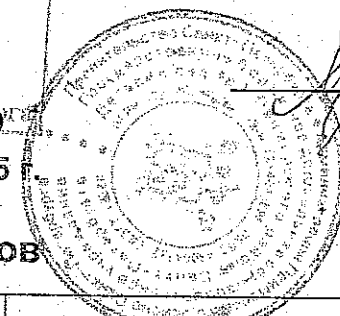
Государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
детский сад №1  
Приморского района Сахалинской области

Заведующий  
ГБДОУ детский сад №1  
/Мартынюк А.В./

МЕЛЮ

23 июля 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                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                                  | 40      | 1,78              | 3,16    | 21,75            | 121,14                                   | 5,6                   |
|                               | 10                  | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО                     | 50      | 1,53              | 2,75    | 3,06             | 41,31                                    | 2,24                  |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                                   | 155     | 15,73             | 19,17   | 2,96             | 247,39                                   | 0,24                  |
|                               | ТК№028              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                          | 180     | 3,12              | 2,37    | 12,40            | 83,92                                    | 0,51                  |
| Итого                         |                     |                                                                     | 425     | 22,16             | 27,45   | 40,17            | 493,76                                   | 8,60                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                     |         |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | ГРУША СВЕЖАЯ/ЯБЛОКО                                                 | 100     | 0,40              | 0,35    | 10,04            | 46,98                                    | 7,61                  |
| Итого                         |                     |                                                                     | 100     | 0,40              | 0,35    | 10,04            | 46,98                                    | 7,61                  |
| Обед                          |                     |                                                                     |         |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№015              | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                       | 51      | 0,40              | 0,00    | 1,30             | 7,00                                     | 2,00                  |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ,<br>ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/5/1 | 1,43              | 4,18    | 6,28             | 71,45                                    | 8,90                  |
| 2012                          | 277                 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                                             | 50/50   | 15,47             | 15,56   | 3,57             | 216,11                                   | 0,68                  |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                          | 130     | 7,49              | 4,39    | 33,86            | 204,49                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                                      | 180/15  | 0,16              | 0,05    | 11,69            | 45,82                                    | 0,21                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                 | 20      | 1,33              | 0,16    | 8,51             | 41,23                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                   | 25      | 1,83              | 0,84    | 12,80            | 65,34                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                     | 727     | 28,11             | 25,18   | 78,01            | 651,44                                   | 11,79                 |
| Полдник                       |                     |                                                                     |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 298                 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                                     | 185     | 14,53             | 12,73   | 13,12            | 228,81                                   | 18,51                 |
|                               | 049                 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                                    | 180     | 0,14              | 0,02    | 10,31            | 44,43                                    | 2,44                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                 | 25      | 1,70              | 0,20    | 10,60            | 51,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                   | 25      | 1,83              | 0,84    | 12,80            | 65,34                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР                                                               | 102     | 2,95              | 2,55    | 4,07             | 53,97                                    | 0,71                  |
| Итого                         |                     |                                                                     | 517     | 21,15             | 16,34   | 50,90            | 443,55                                   | 21,66                 |
| Всего                         |                     |                                                                     |         | 71,82             | 69,32   | 179,12           | 1 635,73                                 | 49,66                 |