



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №1

/Мартынюк А. В./

МЕНЮ

6 августа 2025 г.

Ясли 12 часов

| Сбор- ник рецеп- тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге- тическая ценность, ккал | Вита- мин С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---|----------|-------------------|---------|------------------|--|-----------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле- воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | 1,43 | 2,14 | 16,12 | 69,36 | 1,84 |
| | 10 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 30 | 0,90 | 1,60 | 1,80 | 24,30 | 1,40 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 135 | 13,50 | 17,14 | 2,63 | 219,06 | 0,22 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,34 | 2,61 | 12,32 | 86,74 | 0,56 |
| Итого | | | 375 | 19,17 | 23,49 | 32,87 | 399,46 | 4,02 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | ГРУША СВЕЖАЯ | 93 | 0,40 | 0,34 | 10,39 | 47,24 | 2,01 |
| Итого | | | 93 | 0,40 | 0,34 | 10,39 | 47,24 | 2,01 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 35 | 0,30 | 0,00 | 1,00 | 5,60 | 1,60 |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5 | 3,06 | 5,31 | 5,71 | 85,62 | 8,06 |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 50/50 | 13,39 | 13,72 | 3,55 | 191,08 | 0,67 |
| 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 | 6,59 | 25,81 | 0,12 |
| | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,33 | 0,16 | 8,51 | 41,23 | 0,00 |
| Итого | | | 590 | 23,98 | 24,00 | 52,16 | 523,34 | 10,45 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 298 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 150 | 12,03 | 11,79 | 10,83 | 199,95 | 15,16 |
| | | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 150 | 0,10 | 0,01 | 14,10 | 54,00 | 1,90 |
| | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | 0,00 |
| 2008 | 467 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 50 | 4,20 | 6,12 | 30,62 | 194,32 | 0,08 |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 108 | 3,14 | 2,71 | 4,34 | 57,46 | 0,76 |
| Итого | | | 473 | 20,47 | 20,75 | 66,29 | 536,73 | 17,90 |
| Всего | | | | 64,02 | 68,58 | 161,71 | 1 506,77 | 34,38 |