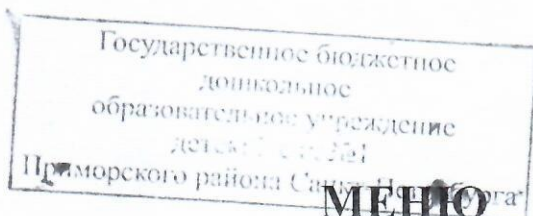


Утверждаю



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

16 сентября 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        | 1,62              | 8,61    | 10,82            | 127,32                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 43             | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                                                 | 200       | 8,58              | 3,10    | 23,36            | 151,39                                   | 1,36                  |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                            | 195/7     | 0,17              | 0,01    | 7,91             | 33,57                                    | 1,14                  |
| 2012                          | 368                 | ГРУША СВЕЖАЯ                                                             | 100       | 0,40              | 0,30    | 10,30            | 47,00                                    | 5,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                          | 532       | 10,77             | 12,02   | 52,39            | 359,28                                   | 7,50                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                          |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 2              | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ<br>ПИТЬЕВОЙ                 | 198       | 2,94              | 5,00    | 13,05            | 90,34                                    | 1,40                  |
| Итого                         |                     |                                                                          | 198       | 2,94              | 5,00    | 13,05            | 90,34                                    | 1,40                  |
| Обед                          |                     |                                                                          |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 23                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                                                | 50        | 0,55              | 3,08    | 1,74             | 37,91                                    | 12,45                 |
| 2024                          | ТК № 44             | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА | 170/15/15 | 6,35              | 10,55   | 9,12             | 163,30                                   | 7,55                  |
| 2024                          | ТК № 45             | ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)                                            | 70        | 10,21             | 13,70   | 12,87            | 218,94                                   | 2,26                  |
| 2011                          | 309                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                                           | 150       | 2,91              | 2,71    | 35,09            | 186,84                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                                           | 180/10    | 0,04              | 0,03    | 7,20             | 27,94                                    | 0,12                  |
| 2024                          | ТК № 20             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                      | 20        | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 15             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                        | 15        | 1,12              | 0,43    | 7,71             | 39,30                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                          | 695       | 22,50             | 30,68   | 82,21            | 715,02                                   | 22,38                 |
| Полдник                       |                     |                                                                          |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 46             | СУФЛЕ РЫБНОЕ                                                             | 70        | 5,15              | 7,39    | 1,56             | 108,93                                   | 0,31                  |
| 2008                          | 175                 | КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ<br>ПОД СОУСОМ                                | 130       | 2,92              | 7,05    | 3,68             | 90,52                                    | 32,43                 |
| 2024                          | ТК № 47             | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                                          | 180       | 0,34              | 0,08    | 11,35            | 67,98                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 20             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                      | 20        | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 5              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                        | 25        | 1,88              | 0,73    | 12,85            | 65,50                                    | 0,00                  |
| 2011                          | 431                 | БУЛОЧКА РОЗОВАЯ                                                          | 55        | 4,73              | 1,82    | 38,16            | 165,38                                   | 0,13                  |
| Итого                         |                     |                                                                          | 480       | 16,34             | 17,25   | 76,08            | 539,10                                   | 32,87                 |
| Всего                         |                     |                                                                          |           | 52,55             | 64,95   | 223,73           | 1 703,74                                 | 64,15                 |