



Утверждаю

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

МЕНЮ

19 сентября 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 | | | | | | | | |
| 2024 | 7 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 20 | 1,03 | 0,44 | 10,91 | 41,78 | 1,94 |
| 2024 | 51 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 130 | 4,09 | 4,71 | 27,62 | 141,14 | 0,03 |
| 2024 | 23 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 2,61 | 2,18 | 11,02 | 74,74 | 0,49 |
| 2024 | 48 | АПЕЛЬСИН | 85 | 0,86 | 0,19 | 7,70 | 40,85 | 57,00 |
| Итого | | | 385 | 8,59 | 7,52 | 57,25 | 298,51 | 59,46 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2024 | 20 | ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ | 184 | 3,10 | 4,50 | 8,10 | 73,00 | 1,26 |
| Итого | | | 184 | 3,10 | 4,50 | 8,10 | 73,00 | 1,26 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 59 | СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ | 40 | 2,35 | 4,32 | 3,02 | 59,05 | 1,52 |
| 2024 | 30 | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/15/5 | 3,90 | 4,60 | 9,51 | 112,06 | 5,31 |
| 2012 | 122 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) | 55 | 7,61 | 7,40 | 4,38 | 114,44 | 0,08 |
| 2012 | 320 | КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 105 | 2,64 | 2,05 | 5,56 | 51,60 | 24,01 |
| 2024 | 31 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 150 | 0,38 | 0,09 | 13,18 | 51,56 | 0,00 |
| 2024 | 41 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,26 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 0,00 |
| 2024 | 17 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,30 | 0,58 | 10,29 | 52,40 | 0,00 |
| Итого | | | 565 | 19,44 | 19,26 | 56,54 | 492,10 | 30,92 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2024 | 38 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 41 | 0,32 | 0,04 | 1,00 | 5,59 | 3,99 |
| 2012 | 219 | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 120 | 5,34 | 11,70 | 13,83 | 201,81 | 0,97 |
| 2024 | 40 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 150/12 | 0,12 | 0,03 | 7,36 | 28,85 | 0,14 |
| 2008 | 464 | СДОБА СЫКНОВЕННАЯ | 40 | 1,82 | 1,63 | 19,40 | 109,42 | 0,06 |
| 2024 | 4 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,12 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 |
| Итого | | | 383 | 8,72 | 13,58 | 50,07 | 386,46 | 5,16 |
| Всего | | | | 39,85 | 44,86 | 171,96 | 1 250,07 | 96,80 |