



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №1

/Мартынюк А.В./

**МЕНЮ**

10 октября 2025 г.

Ясли 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                       |                     |                                                       |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 7                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                    | 25     | 1,25              | 0,53    | 13,28            | 50,82                                    | 2,36                  |
| 2024                          | 45                  | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ           | 130    | 3,50              | 5,84    | 22,30            | 143,04                                   | 0,33                  |
| 2024                          | 40                  | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                        | 150/12 | 0,16              | 0,04    | 10,86            | 27,87                                    | 0,16                  |
| 2012                          | 368                 | БАНАН                                                 | 120    | 1,43              | 0,48    | 15,95            | 80,20                                    | 9,50                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 437    | 6,34              | 6,89    | 62,39            | 301,93                                   | 12,35                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                       |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ                                  | 168    | 3,70              | 4,25    | 6,60             | 73,50                                    | 1,19                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 168    | 3,70              | 4,25    | 6,60             | 73,50                                    | 1,19                  |
| Обед                          |                     |                                                       |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 29                  | СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С<br>МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ      | 15/23  | 2,21              | 3,65    | 1,71             | 54,18                                    | 0,80                  |
| 2012                          | 83                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ | 150/20 | 7,63              | 6,95    | 16,32            | 158,42                                   | 8,86                  |
| 2012                          | 282                 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ                                     | 55     | 10,42             | 10,48   | 9,17             | 172,56                                   | 0,07                  |
| 2012                          | 333                 | КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                              | 125    | 1,38              | 2,44    | 7,72             | 58,89                                    | 6,98                  |
| 2024                          | 22                  | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                                       | 155    | 0,09              | 0,08    | 13,27            | 54,64                                    | 0,85                  |
| 2024                          | 17                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                     | 15     | 0,98              | 0,44    | 7,72             | 39,30                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 15     | 0,69              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 573    | 23,40             | 24,17   | 62,27            | 568,58                                   | 17,56                 |
| Полдник                       |                     |                                                       |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 58                  | ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ                                         | 46     | 0,50              | 0,00    | 1,90             | 10,09                                    | 40,00                 |
| 2024                          | 55                  | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ                                 | 60     | 5,41              | 5,85    | 12,81            | 127,14                                   | 0,36                  |
| 2011                          | 127                 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ                                    | 115    | 2,11              | 3,71    | 11,01            | 104,17                                   | 6,67                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ                              | 145    | 0,73              | 0,15    | 14,69            | 62,55                                    | 2,91                  |
| 2008                          | 477                 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                                      | 45     | 1,96              | 0,85    | 13,60            | 118,64                                   | 0,09                  |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 15     | 0,69              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 426    | 11,40             | 10,69   | 60,37            | 453,18                                   | 50,03                 |
| Всего                         |                     |                                                       |        | 44,84             | 46,00   | 191,63           | 1 397,19                                 | 81,13                 |