



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №1

/Мартынюк А.В./

**МЕНЮ**

22 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                          | 42                  | ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ                                                                | 125      | 6,43              | 10,10   | 13,07            | 183,99                                   | 1,20                  |
| 2024                          | 40                  | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                                                  | 150/12   | 0,16              | 0,04    | 10,86            | 27,87                                    | 0,16                  |
| 2024                          | 48                  | АПЕЛЬСИН                                                                        | 79       | 0,86              | 0,19    | 7,70             | 40,85                                    | 57,00                 |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                             | 15       | 0,69              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                 | 381      | 8,14              | 10,46   | 37,99            | 283,30                                   | 58,36                 |
|                               |                     | II Завтрак                                                                      |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 20                  | ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ<br>ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ                                     | 179      | 3,10              | 4,50    | 8,10             | 73,00                                    | 1,26                  |
| Итого                         |                     |                                                                                 | 179      | 3,10              | 4,50    | 8,10             | 73,00                                    | 1,26                  |
|                               |                     | Обед                                                                            |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 20                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                                                         | 35       | 0,26              | 2,10    | 0,82             | 23,19                                    | 3,28                  |
| 2024                          | 26                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ,<br>СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5 | 2,90              | 3,57    | 9,00             | 90,73                                    | 7,37                  |
| 2012                          | 288/356             | ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ                                                      | 50/20    | 8,22              | 9,47    | 7,37             | 150,59                                   | 0,40                  |
| 2024                          | 47                  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ                                                           | 110      | 3,44              | 4,04    | 20,97            | 122,74                                   | 0,00                  |
| 2024                          | 31                  | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                                                 | 150      | 0,38              | 0,09    | 13,18            | 51,56                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                             | 15       | 0,69              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 46                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                               | 20       | 1,38              | 0,58    | 10,30            | 52,50                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                 | 565      | 17,27             | 19,98   | 68,00            | 521,90                                   | 11,05                 |
|                               |                     | Полдник                                                                         |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 269                 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                                                        | 60       | 5,38              | 2,59    | 22,09            | 114,29                                   | 0,26                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                               | 105      | 2,39              | 3,66    | 16,29            | 107,90                                   | 7,93                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                                    | 150      | 0,75              | 0,15    | 15,15            | 64,50                                    | 3,00                  |
| 2008                          | 451                 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ                                                      | 40       | 1,33              | 2,47    | 19,57            | 100,28                                   | 4,13                  |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                             | 15       | 0,69              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                 | 370      | 10,54             | 9,00    | 79,46            | 417,56                                   | 15,32                 |
| Всего                         |                     |                                                                                 |          | 39,05             | 43,94   | 193,55           | 1 295,76                                 | 85,99                 |