

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №1

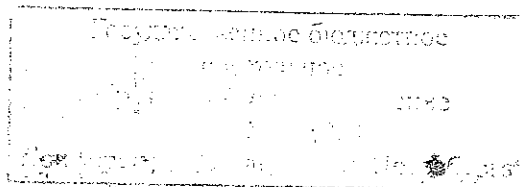
/Мартынюк А.В./

**МЕНЮ**

30 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                          | 59                  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                            | 20       | 1,80              | 1,83    | 7,33             | 41,93                                    | 0,04                  |
| 2024                          | 24                  | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                    | 130      | 2,40              | 6,18    | 22,92            | 141,63                                   | 0,33                  |
| 2024                          | 19                  | КАКАО С МОЛОКОМ                                              | 145      | 2,97              | 2,44    | 11,93            | 82,64                                    | 0,46                  |
| 2012                          | 368                 | ЯБЛОКО                                                       | 90       | 0,37              | 0,34    | 9,22             | 43,62                                    | 8,04                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 385      | 7,54              | 10,79   | 51,40            | 309,82                                   | 8,87                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                              |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ                                         | 150      | 3,20              | 3,75    | 5,80             | 67,00                                    | 1,05                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 150      | 3,20              | 3,75    | 5,80             | 67,00                                    | 1,05                  |
| Обед                          |                     |                                                              |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 43                  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                               | 37       | 0,41              | 0,08    | 1,43             | 9,03                                     | 9,41                  |
| 2024                          | 44                  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ<br>СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ | 150/20/5 | 4,50              | 6,05    | 15,99            | 110,10                                   | 6,27                  |
| 2012                          | 256                 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ<br>ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ                               | 50       | 2,34              | 3,25    | 3,91             | 56,22                                    | 0,45                  |
| 2008                          | 123                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                                           | 125      | 2,44              | 3,85    | 19,82            | 114,27                                   | 10,01                 |
| 2024                          | 3                   | КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ                                            | 150      | 0,09              | 0,06    | 25,17            | 98,96                                    | 0,24                  |
| 2024                          | 17                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                            | 20       | 1,37              | 0,59    | 10,25            | 52,27                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 20       | 1,12              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 577      | 12,27             | 14,06   | 85,05            | 481,64                                   | 26,38                 |
| Полдник                       |                     |                                                              |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                                 | 20       | 2,48              | 2,25    | 0,14             | 30,76                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 14                  | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                              | 155      | 14,18             | 12,63   | 11,95            | 222,86                                   | 15,72                 |
| 2024                          | 57                  | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ                                         | 150      | 0,18              | 0,04    | 10,40            | 43,80                                    | 5,16                  |
| 2008                          | 477                 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                                             | 45       | 1,80              | 0,78    | 12,44            | 108,51                                   | 0,09                  |
| 2024                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 20       | 1,12              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 390      | 19,76             | 15,88   | 43,41            | 446,72                                   | 20,97                 |
| Всего                         |                     |                                                              |          | 42,77             | 44,48   | 185,66           | 1 305,18                                 | 57,27                 |



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

# МЕНЮ

30 октября 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                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                       | 30        | 3,71              | 3,42    | 9,97             | 86,14                                    | 0,07                  |
| 2024                          | TK № 54             | КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ                                   | 150       | 2,89              | 5,08    | 20,80            | 139,43                                   | 2,00                  |
| 2024                          | TK № 23             | КАКАО С МОЛОКОМ                                         | 175       | 3,62              | 2,99    | 10,89            | 82,87                                    | 0,56                  |
| 2024                          | TK № 32             | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                           | 97        | 0,39              | 0,39    | 9,51             | 45,59                                    | 3,88                  |
| Итого                         |                     |                                                         | 452       | 10,61             | 11,88   | 51,17            | 354,03                                   | 6,51                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                         |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | TK № 33             | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ                                    | 200       | 2,93              | 5,00    | 13,49            | 90,89                                    | 1,40                  |
| Итого                         |                     |                                                         | 200       | 2,93              | 5,00    | 13,49            | 90,89                                    | 1,40                  |
| Обед                          |                     |                                                         |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | TK № 55             | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ                                 | 50        | 2,96              | 5,92    | 3,31             | 78,86                                    | 1,65                  |
| 2024                          | TK № 56             | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА | 180/10/10 | 2,43              | 5,22    | 1,92             | 110,67                                   | 6,10                  |
| 2024                          | TK № 57             | КОТЛЕТА РЫБНАЯ<br>ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ                          | 70        | 5,95              | 4,76    | 9,62             | 74,25                                    | 0,68                  |
| 2008                          | 175                 | КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ<br>ПОД СОУСОМ               | 125       | 2,83              | 6,84    | 3,57             | 87,81                                    | 31,46                 |
| 2012                          | 383                 | КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ                                       | 200       | 0,09              | 0,06    | 30,66            | 120,92                                   | 0,18                  |
| 2024                          | TK № 37             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 30        | 1,99              | 0,26    | 12,72            | 61,19                                    | 0,00                  |
| 2024                          | TK № 21             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 25        | 1,87              | 0,73    | 12,85            | 65,50                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                         | 700       | 18,12             | 23,79   | 74,65            | 599,20                                   | 40,07                 |
| Полдник                       |                     |                                                         |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                            | 40        | 4,98              | 4,50    | 0,27             | 61,53                                    | 0,00                  |
| 2024                          | TK № 58             | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                         | 195       | 12,31             | 14,26   | 12,13            | 226,88                                   | 19,18                 |
| 2008                          | 442                 | СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                      | 180       | 0,90              | 0,18    | 18,18            | 77,40                                    | 3,60                  |
| 2024                          | TK № 20             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 20        | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 451                 | ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ                                       | 60        | 3,58              | 3,41    | 28,95            | 159,25                                   | 2,11                  |
| Итого                         |                     |                                                         | 495       | 23,09             | 22,53   | 68,01            | 565,85                                   | 24,89                 |
| Всего                         |                     |                                                         |           | 54,75             | 63,20   | 207,32           | 1 609,97                                 | 72,87                 |