



Утверждаю

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

5 ноября 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                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                                        | 25       | 1,04              | 2,33    | 12,98            | 76,13                                    | 1,43                  |
| 2024                          | ТК № 8              | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ                                         | 150      | 4,40              | 6,31    | 22,45            | 164,65                                   | 0,41                  |
| 2024                          | ТК № 9              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                | 200      | 2,62              | 2,01    | 10,68            | 71,75                                    | 0,43                  |
| 2024                          | ТК № 11             | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ                                       | 81       | 2,28              | 2,03    | 3,67             | 45,96                                    | 0,57                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 456      | 10,34             | 12,68   | 49,78            | 358,49                                   | 2,84                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ                                        | 203      | 6,02              | 5,19    | 9,96             | 112,09                                   | 1,11                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 203      | 6,02              | 5,19    | 9,96             | 112,09                                   | 1,11                  |
| Обед                          |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 23                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                                                 | 50       | 0,52              | 2,90    | 1,64             | 35,67                                    | 12,65                 |
| 2012                          | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,<br>ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 190/10/1 | 3,50              | 4,04    | 10,31            | 91,62                                    | 3,14                  |
| 2024                          | ТК № 12             | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                                               | 185      | 9,17              | 8,95    | 35,15            | 249,65                                   | 16,39                 |
| 2024                          | ТК № 13             | НАПИТОК ИЗ КУРАГИ                                                         | 180      | 0,66              | 0,27    | 19,05            | 93,80                                    | 0,32                  |
| 2024                          | ТК № 14             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 12       | 0,82              | 0,11    | 5,26             | 25,28                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 15             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                         | 15       | 1,14              | 0,44    | 7,79             | 39,69                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 643      | 15,81             | 16,71   | 79,20            | 535,71                                   | 32,50                 |
| Полдник                       |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 269                 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                                                  | 65       | 7,16              | 5,00    | 6,07             | 98,16                                    | 0,26                  |
| 2012                          | 126                 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ                                                        | 150      | 2,80              | 5,04    | 18,37            | 130,40                                   | 8,84                  |
| 2008                          | 442                 | СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                                        | 179      | 0,89              | 0,18    | 18,07            | 76,94                                    | 3,58                  |
| 2024                          | ТК № 14             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 12       | 0,82              | 0,11    | 5,26             | 25,28                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 16             | ПЕЧЕНЬЕ                                                                   | 21       | 1,58              | 2,06    | 15,62            | 87,57                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 427      | 13,25             | 12,39   | 63,39            | 418,35                                   | 12,68                 |
| Всего                         |                     |                                                                           |          | 45,42             | 46,97   | 202,33           | 1 424,64                                 | 49,13                 |