



Утверждаю

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

**МЕНЮ**

11 ноября 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                          | 32                  | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ                                 | 10       | 0,31              | 0,02    | 0,66             | 4,04                                     | 0,42                  |
| 2024                          | 61                  | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                        | 130      | 6,89              | 11,88   | 2,06             | 185,13                                   | 0,17                  |
| 2024                          | 2                   | ЧАЙ С САХАРОМ                                            | 150      | 0,08              | 0,00    | 7,04             | 28,45                                    | 0,02                  |
| 2012                          | 368                 | ГРУША                                                    | 90       | 0,36              | 0,27    | 9,20             | 41,97                                    | 4,47                  |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 15       | 0,69              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 395      | 8,33              | 12,30   | 25,32            | 290,18                                   | 5,08                  |
|                               |                     | II Завтрак                                               |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 62                  | РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ                                   | 180      | 3,10              | 4,50    | 8,10             | 72,00                                    | 0,54                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 180      | 3,10              | 4,50    | 8,10             | 72,00                                    | 0,54                  |
|                               |                     | Обед                                                     |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 27                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ<br>СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ           | 40       | 0,44              | 2,46    | 1,51             | 30,69                                    | 30,44                 |
| 2024                          | 28                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ | 150/10/5 | 3,21              | 5,26    | 7,91             | 88,39                                    | 6,01                  |
| 2011                          | 274                 | ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ                                          | 60       | 8,34              | 14,00   | 11,71            | 206,26                                   | 1,64                  |
| 2011                          | 127                 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ                                       | 110      | 2,41              | 3,60    | 10,69            | 101,14                                   | 6,48                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ                                | 147      | 0,74              | 0,15    | 14,88            | 63,37                                    | 2,95                  |
| 2024                          | 17                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                        | 20       | 1,30              | 0,58    | 10,29            | 52,40                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 15       | 0,69              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 557      | 17,13             | 26,18   | 63,35            | 572,84                                   | 47,52                 |
|                               |                     | Полдник                                                  |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 245                 | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ                                         | 60       | 5,56              | 4,21    | 0,26             | 90,00                                    | 0,39                  |
| 2012                          | 330                 | ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ                                           | 110      | 2,09              | 3,61    | 12,38            | 91,17                                    | 8,70                  |
| 2024                          | 40                  | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                           | 150/12   | 0,13              | 0,04    | 8,87             | 34,76                                    | 0,16                  |
| 2008                          | 479                 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                                      | 40       | 2,47              | 3,11    | 38,40            | 130,27                                   | 0,04                  |
| 2024                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 20       | 1,01              | 0,17    | 8,46             | 40,68                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 392      | 11,26             | 11,14   | 68,37            | 386,88                                   | 9,29                  |
| Всего                         |                     |                                                          |          | 39,82             | 54,12   | 165,14           | 1 321,90                                 | 62,43                 |