



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №1

/Мартынук А.В./

## МЕНЮ

2 декабря 2025 г.

### Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	0,93	0,40	9,90	37,90	1,76
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,39
2012	368	ГРУША	90	0,36	0,28	9,30	42,44	4,51
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>4,76</b>	<b>8,21</b>	<b>48,61</b>	<b>286,62</b>	<b>7,50</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	166	3,63	4,17	6,47	72,03	1,17
<b>Итого</b>			<b>166</b>	<b>3,63</b>	<b>4,17</b>	<b>6,47</b>	<b>72,03</b>	<b>1,17</b>
<b>Обед</b>								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	25	1,35	3,58	1,80	36,61	0,88
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,94	4,55	12,80	108,05	5,00
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	145	8,28	6,17	13,07	167,65	14,11
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	15,74	76,15	60,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,98	0,44	7,72	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>511</b>	<b>15,73</b>	<b>15,07</b>	<b>57,49</b>	<b>458,35</b>	<b>79,99</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,48	2,25	0,14	30,76	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	155	13,15	11,85	11,97	211,94	15,25
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>20,94</b>	<b>17,36</b>	<b>42,35</b>	<b>420,58</b>	<b>15,97</b>
<b>Всего</b>				<b>45,06</b>	<b>44,81</b>	<b>154,92</b>	<b>1 237,58</b>	<b>104,63</b>