



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №1

/Мартынюк А.В./

**МЕНЮ**

4 декабря 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       | 2,02              | 2,06    | 8,23             | 47,08                                    | 0,04                  |
| 2024                          | 27                  | КАША "ДРУЖБА"                                                             | 130      | 3,08              | 5,71    | 21,09            | 141,70                                   | 1,50                  |
| 2024                          | 23                  | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                             | 150      | 3,12              | 2,61    | 12,69            | 87,32                                    | 0,58                  |
| 2024                          | 34                  | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ                        | 110      | 3,07              | 2,74    | 4,95             | 61,98                                    | 0,77                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 410      | 11,29             | 13,12   | 46,96            | 338,08                                   | 2,89                  |
|                               |                     | II Завтрак                                                                |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ                                                 | 148      | 0,74              | 0,15    | 14,99            | 63,81                                    | 2,97                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 148      | 0,74              | 0,15    | 14,99            | 63,81                                    | 2,97                  |
|                               |                     | Обед                                                                      |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 21                  | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ                                                | 40       | 0,32              | 0,04    | 0,68             | 5,20                                     | 2,00                  |
| 2024                          | 28                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5 | 3,21              | 5,26    | 7,91             | 88,39                                    | 6,01                  |
| 2024                          | 60                  | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                                             | 175      | 6,28              | 6,73    | 11,83            | 235,48                                   | 8,97                  |
| 2024                          | 52                  | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ                                                          | 150      | 0,78              | 0,05    | 18,63            | 78,63                                    | 0,24                  |
| 2024                          | 46                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                         | 20       | 1,50              | 0,58    | 10,28            | 52,40                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 15       | 0,70              | 0,13    | 6,42             | 30,90                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 565      | 12,79             | 12,79   | 55,75            | 491,00                                   | 17,22                 |
|                               |                     | Полдник                                                                   |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 56                  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                                            | 33       | 0,36              | 0,07    | 1,25             | 7,92                                     | 8,25                  |
| 2012                          | 289                 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ                                                           | 65       | 10,85             | 10,67   | 7,28             | 168,53                                   | 0,07                  |
| 2011                          | 205                 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С<br>ОВОЩАМИ                                            | 115      | 3,27              | 6,68    | 20,11            | 113,22                                   | 1,62                  |
| 2024                          | 16                  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                             | 150/7/4  | 0,13              | 0,00    | 7,08             | 29,50                                    | 0,66                  |
| 2014                          | 249                 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                                                       | 55       | 3,77              | 3,30    | 22,23            | 127,58                                   | 0,04                  |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 15       | 0,70              | 0,13    | 6,42             | 30,90                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 444      | 19,08             | 20,85   | 64,37            | 477,65                                   | 10,64                 |
| Всего                         |                     |                                                                           |          | 43,90             | 46,91   | 182,07           | 1 370,54                                 | 33,72                 |