



Утверждаю

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

**МЕНЮ**

30 декабря 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                                                        | 35       | 1,52              | 3,39    | 18,86            | 110,63                                   | 2,07                  |
| 2024                          | ТК № 8              | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ                                         | 150      | 5,73              | 8,31    | 29,38            | 215,92                                   | 0,53                  |
| 2024                          | ТК № 9              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                | 200      | 3,39              | 2,59    | 13,97            | 93,43                                    | 0,56                  |
| 2024                          | ТК № 11             | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ                                       | 148      | 4,14              | 3,69    | 6,66             | 83,50                                    | 1,03                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 533      | 14,78             | 17,98   | 68,87            | 503,48                                   | 4,19                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ                                        | 214      | 6,34              | 5,47    | 10,50            | 118,13                                   | 1,17                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 214      | 6,34              | 5,47    | 10,50            | 118,13                                   | 1,17                  |
| Обед                          |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 23                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                                                 | 60       | 0,62              | 3,49    | 1,97             | 43,00                                    | 15,25                 |
| 2012                          | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,<br>ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 190/10/1 | 4,56              | 4,96    | 13,11            | 115,37                                   | 4,44                  |
| 2024                          | ТК № 12             | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                                               | 245      | 12,62             | 12,32   | 48,37            | 343,59                                   | 22,56                 |
| 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                                       | 14       | 0,96              | 0,13    | 6,16             | 29,62                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 15             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                         | 19       | 1,43              | 0,56    | 9,75             | 49,69                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 719      | 20,85             | 21,73   | 98,41            | 675,07                                   | 42,57                 |
| Полдник                       |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 269                 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                                                  | 75       | 8,85              | 5,58    | 7,23             | 114,56                                   | 0,29                  |
| 2012                          | 126                 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ                                                        | 165      | 3,13              | 5,49    | 20,75            | 145,34                                   | 10,04                 |
| 2008                          | 442                 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ                                                            | 192      | 1,73              | 0,19    | 18,30            | 77,04                                    | 11,56                 |
| 2024                          | ТК № 14             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 15       | 1,01              | 0,13    | 6,46             | 31,08                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 16             | ПЕЧЕНЬЕ                                                                   | 22       | 1,69              | 2,20    | 16,71            | 93,70                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 469      | 16,41             | 13,59   | 69,45            | 461,72                                   | 21,89                 |
| Всего                         |                     |                                                                           |          | 58,38             | 58,77   | 247,23           | 1 758,40                                 | 69,82                 |