



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №1

/Мартынюк А.В./

**МЕНЮ**

12 января 2026 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                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                        | 35        | 4,24              | 3,91    | 11,40            | 98,46                                    | 0,08                  |
| 2011                          | 183                 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ<br>ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ               | 150       | 6,28              | 10,22   | 32,49            | 247,43                                   | 0,43                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                            | 180       | 0,14              | 0,00    | 6,09             | 24,86                                    | 0,03                  |
| 2024                          | ТК № 1              | БАНАН СВЕЖИЙ                                             | 110       | 1,65              | 0,55    | 23,05            | 105,37                                   | 11,00                 |
| Итого                         |                     |                                                          | 475       | 12,31             | 14,68   | 73,03            | 476,12                                   | 11,54                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                          |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 2              | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ<br>ПИТЬЕВОЙ | 197       | 2,88              | 4,90    | 12,79            | 88,53                                    | 1,37                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 197       | 2,88              | 4,90    | 12,79            | 88,53                                    | 1,37                  |
| Обед                          |                     |                                                          |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 40                  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С<br>ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ             | 50        | 0,87              | 3,13    | 4,07             | 49,14                                    | 14,91                 |
| 2024                          | ТК № 3              | БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ,<br>ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ    | 135/10/20 | 3,12              | 3,04    | 0,59             | 42,22                                    | 0,81                  |
| 2012                          | 244                 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С<br>ОВОЩАМИ                           | 75        | 6,31              | 12,27   | 2,80             | 81,64                                    | 0,78                  |
| 2012                          | 322                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С<br>МОРКОВЬЮ                          | 130       | 2,56              | 4,02    | 16,85            | 114,32                                   | 7,85                  |
| 2012                          | 383                 | КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ                                        | 205       | 0,09              | 0,06    | 31,27            | 123,34                                   | 0,24                  |
| 2024                          | ТК № 4              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 35        | 2,32              | 0,31    | 14,84            | 71,39                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 5              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                        | 25        | 1,88              | 0,73    | 12,85            | 65,50                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 685       | 17,15             | 23,56   | 83,27            | 547,55                                   | 24,59                 |
| Полдник                       |                     |                                                          |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 6              | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                                     | 175       | 12,02             | 14,57   | 30,49            | 314,02                                   | 0,30                  |
| 2012                          | 361                 | СОУС КЛЮКВЕННЫЙ                                          | 30        | 0,39              | 0,01    | 3,80             | 15,61                                    | 1,24                  |
| 2008                          | 442                 | СОК АБРИКОСОВЫЙ                                          | 181       | 0,91              | 0,00    | 23,09            | 99,99                                    | 7,27                  |
| 2024                          | ТК № 7              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                        | 40        | 3,00              | 1,16    | 20,56            | 104,80                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 426       | 16,32             | 15,74   | 77,94            | 534,42                                   | 8,81                  |
| Всего                         |                     |                                                          |           | 48,66             | 58,88   | 247,03           | 1 646,62                                 | 46,31                 |