



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №1
/Мартынюк А.В./**МЕНЮ**

12 января 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	2,19	2,22	8,89	50,85	0,05
2024	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,83	8,01	22,45	185,71	0,52
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,70	3,04	14,69	101,98	0,57
2024	49	МАНДАРИН	110	0,88	0,22	8,30	42,02	42,02
Итого			435	12,60	13,49	54,33	380,56	43,16
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	177	3,04	4,41	7,94	71,54	1,23
Итого			177	3,04	4,41	7,94	71,54	1,23
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	35	0,52	1,66	3,36	31,31	8,95
2024	53	БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	140/20/10	4,26	2,75	13,25	124,96	0,84
2024	63	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	55	7,08	4,24	5,65	89,00	0,18
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,18	3,84	14,35	101,26	6,68
2024	18	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,85	0,05	6,78	27,09	0,27
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			545	16,15	12,76	53,99	424,61	16,92
Полдник								
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	125	12,53	12,90	20,76	264,85	0,24
2008	387	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,03	0,03	5,04	20,71	0,28
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	153	0,77	0,15	15,49	65,93	3,07
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			328	14,63	13,66	51,58	403,89	3,59
Всего				46,42	44,32	167,84	1 280,60	64,90