



Утверждаю

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

**МЕНЮ**

13 января 2026 г.

Если 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                          | 7                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                                        | 20       | 1,02              | 0,43    | 10,79            | 41,30                                    | 1,92                  |
| 2024                          | 8                   | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>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                                                                     | 89       | 0,36              | 0,27    | 9,20             | 41,97                                    | 4,47                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 389      | 4,85              | 8,23    | 49,40            | 289,55                                   | 7,62                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ                                                      | 176      | 3,81              | 4,38    | 6,80             | 75,71                                    | 1,23                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 176      | 3,81              | 4,38    | 6,80             | 75,71                                    | 1,23                  |
| Обед                          |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 11                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С<br>РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ                           | 30       | 1,40              | 3,69    | 1,86             | 37,81                                    | 0,91                  |
| 2024                          | 25                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,<br>ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/1 | 4,29              | 4,55    | 13,31            | 111,52                                   | 5,24                  |
| 2024                          | 12                  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                                               | 150      | 8,65              | 6,45    | 13,65            | 175,10                                   | 14,74                 |
| 2024                          | 13                  | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА                                            | 150      | 0,49              | 0,20    | 15,74            | 76,15                                    | 60,00                 |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 15       | 0,70              | 0,13    | 6,42             | 30,90                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 17                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                         | 15       | 0,98              | 0,44    | 7,79             | 39,69                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 521      | 16,51             | 15,46   | 58,77            | 471,17                                   | 80,89                 |
| Полдник                       |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                                              | 19       | 2,39              | 2,16    | 0,14             | 29,55                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 14                  | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                                           | 150      | 13,63             | 12,26   | 11,35            | 214,72                                   | 14,35                 |
| 2024                          | 2                   | ЧАЙ С САХАРОМ                                                             | 150      | 0,09              | 0,00    | 6,96             | 28,18                                    | 0,02                  |
| 2024                          | 34                  | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ                        | 100      | 2,80              | 2,50    | 4,51             | 56,51                                    | 0,70                  |
| 2024                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>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                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 459      | 21,33             | 17,68   | 41,73            | 422,15                                   | 15,07                 |
| Всего                         |                     |                                                                           |          | 46,50             | 45,75   | 156,70           | 1 258,58                                 | 104,81                |