



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №1

/Мартынюк А.В./

МЕНЮ**14 января 2026 г.****Сад 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								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,44	7,66	9,63	113,31	0,00
2024	ТК № 17	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	190	9,04	3,37	31,87	190,34	48,39
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	89	0,80	0,18	7,21	38,27	53,40
Итого			504	11,48	11,22	56,93	376,83	102,94
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	189	2,76	4,70	12,27	84,92	1,32
Итого			189	2,76	4,70	12,27	84,92	1,32
Обед								
2024	ТК № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	45	0,47	2,29	1,61	29,43	18,88
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	1,97	3,96	19,65	98,02	7,22
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	65/25	10,19	9,21	9,25	163,69	0,42
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,00
2024	ТК № 19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,41	0,07	6,78	27,09	0,09
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			685	23,21	21,27	89,31	618,41	26,61
Полдник								
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	65	9,13	8,75	2,36	124,73	0,42
2008	337	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	135	0,96	2,48	7,34	56,33	10,44
2024	ТК № 59	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	173	0,84	0,00	21,35	92,47	2,77
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,99	1,99	34,69	180,46	0,13
Итого			453	18,24	13,40	74,22	494,78	13,76
Всего				55,69	50,59	232,73	1 574,94	144,63