



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №1

/Мартынюк А.В./

МЕНЮ

16 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,33	2,97	16,50	96,81	1,81
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,48	7,16	31,51	217,04	0,55
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	103	0,41	0,41	10,09	48,41	4,12
Итого			463	8,36	10,54	64,19	387,12	6,51
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	206	3,02	5,15	13,89	93,62	1,44
Итого			206	3,02	5,15	13,89	93,62	1,44
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	51	0,64	0,05	2,40	12,73	40,38
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	4,77
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,66	11,28	10,54	194,07	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	155	3,34	10,18	23,58	200,09	10,90
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,09	0,27	13,36	64,29	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,32	0,90	15,88	80,96	0,00
Итого			719	23,21	25,72	85,25	708,03	56,05
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,58	13,02	15,43	282,63	11,20
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,19	0,01	8,00	34,03	1,16
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,74	0,23	11,14	53,57	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,00	3,95	39,74	214,36	0,00
Итого			486	17,51	17,21	74,31	584,59	12,36
Всего				52,10	58,62	237,64	1 773,36	76,36