



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №1

/Мартынюк А.В./

**МЕНЮ**

19 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                                             | 25     | 3,32              | 3,07    | 8,93             | 77,13                                    | 0,06                  |
| 2024                          | ТК № 38             | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ                     | 150    | 2,95              | 5,89    | 21,53            | 172,75                                   | 0,80                  |
| 2024                          | ТК № 9              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                    | 200    | 3,17              | 2,48    | 13,02            | 55,25                                    | 0,52                  |
| 2024                          | ТК № 10             | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                               | 86     | 0,77              | 0,17    | 6,97             | 36,98                                    | 51,60                 |
| Итого                         |                     |                                                               | 461    | 10,21             | 11,61   | 50,45            | 342,11                                   | 52,98                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ                            | 198    | 2,76              | 4,95    | 12,94            | 89,84                                    | 1,09                  |
| Итого                         |                     |                                                               | 198    | 2,76              | 4,95    | 12,94            | 89,84                                    | 1,09                  |
| Обед                          |                     |                                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 20                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                                       | 45     | 0,33              | 0,89    | 1,03             | 13,44                                    | 4,21                  |
| 2024                          | ТК № 39             | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ<br>И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ | 180/10 | 2,96              | 2,03    | 8,90             | 65,85                                    | 2,39                  |
| 2012                          | 34                  | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ                                   | 70     | 7,70              | 8,27    | 6,81             | 162,08                                   | 11,54                 |
| 2012                          | 331                 | КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С<br>МОЛОЧНЫМ СОУСОМ                     | 115    | 1,27              | 2,22    | 7,11             | 54,02                                    | 6,44                  |
| 2024                          | ТК № 40             | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                               | 200    | 0,31              | 0,07    | 15,71            | 65,25                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 37             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 30     | 1,99              | 0,26    | 12,72            | 61,19                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 21             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                             | 25     | 1,87              | 0,73    | 12,85            | 65,50                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                               | 675    | 16,43             | 14,47   | 65,13            | 487,33                                   | 24,58                 |
| Полдник                       |                     |                                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 41             | КОТЛЕТА РЫБНАЯ                                                | 65     | 8,33              | 3,81    | 17,91            | 112,08                                   | 0,17                  |
| 2012                          | 318                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                                            | 140    | 2,73              | 2,14    | 4,19             | 118,73                                   | 11,20                 |
| 2024                          | ТК № 59             | СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                            | 188    | 0,91              | 0,00    | 23,10            | 100,04                                   | 3,00                  |
| 2024                          | ТК № 28             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 25     | 1,66              | 0,22    | 10,60            | 50,99                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 5              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                             | 25     | 1,88              | 0,73    | 12,85            | 65,50                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 42             | ПРЯНИКИ                                                       | 30     | 1,77              | 10,41   | 12,10            | 109,80                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                               | 473    | 17,28             | 17,31   | 80,75            | 557,14                                   | 14,37                 |
| Всего                         |                     |                                                               |        | 46,68             | 48,34   | 209,27           | 1 476,42                                 | 93,02                 |