



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №1

/Мартынюк А.В./

МЕНЮ

21 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	35	1,46	3,25	18,10	106,21	1,99
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,57
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2024	ТК № 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	110	1,05	0,26	9,86	49,98	41,65
Итого			495	10,79	12,29	55,74	376,25	44,73
II Завтрак								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	202	2,83	5,05	13,27	90,97	0,61
Итого			202	2,83	5,05	13,27	90,97	0,61
Обед								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	55	3,54	3,75	6,07	72,20	3,07
2024	ТК № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	2,06	4,18	21,00	141,30	4,27
2024	ТК № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ	75	7,31	9,51	18,73	184,05	0,53
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,78	2,12	11,38	76,72	9,90
2024	ТК № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,16
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			696	19,18	20,56	92,55	639,93	17,93
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,89	2,00	8,50	59,56	0,97
2024	ТК № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	12,28	14,86	29,68	310,28	0,39
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	188	0,94	0,00	23,88	103,40	7,52
2024	ТК № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			458	16,61	17,44	72,34	525,64	8,88
Всего				49,41	55,34	233,90	1 632,79	72,15