



Утверждаю

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

МЕНЮ

22 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	3,48	3,21	9,35	80,81	0,06
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	2,89	5,08	20,80	139,43	2,00
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,54	2,93	10,66	81,15	0,55
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	91	0,36	0,36	8,92	42,77	3,64
Итого			436	10,27	11,58	49,73	344,16	6,25
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	201	2,96	5,05	13,62	91,80	1,41
Итого			201	2,96	5,05	13,62	91,80	1,41
Обед								
2024	ТК № 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	45	2,84	5,67	3,17	75,61	1,58
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67	6,10
2024	ТК № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	65	5,70	4,57	9,22	71,18	0,65
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	2,52	17,00	101,80	9,01
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	195	0,09	0,06	30,35	119,71	0,18
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 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			690	17,64	19,03	87,23	605,66	17,52
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,98	4,50	0,27	61,53	0,00
2024	ТК № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	195	11,86	13,88	12,36	222,64	19,73
2024	ТК № 59	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	183	0,89	0,00	22,58	97,79	2,93
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	55	3,51	3,34	28,36	155,97	2,07
Итого			493	22,56	21,90	72,05	578,72	24,73
Всего				53,43	57,56	222,63	1 620,34	49,91