



Утверждаю

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

**МЕНЮ**

23 января 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	2,00
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	4,05	4,66	27,35	139,74	0,03
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,83	2,37	11,41	78,88	0,53
2024	48	АПЕЛЬСИН	106	0,96	0,21	8,62	45,75	63,84
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>8,90</b>	<b>7,69</b>	<b>58,63</b>	<b>307,44</b>	<b>66,40</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	175	4,89	4,33	7,69	96,84	1,06
<b>Итого</b>			<b>175</b>	<b>4,89</b>	<b>4,33</b>	<b>7,69</b>	<b>96,84</b>	<b>1,06</b>
<b>Обед</b>								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	40	2,52	4,63	3,23	63,28	1,63
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	3,90	4,60	9,51	112,06	5,31
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	7,79	7,66	4,45	117,88	0,07
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	110	2,74	2,13	5,79	53,73	25,00
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>565</b>	<b>19,89</b>	<b>19,91</b>	<b>57,05</b>	<b>501,90</b>	<b>32,01</b>
<b>Полдник</b>								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	5,80	12,70	15,01	219,00	1,05
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,13	0,04	8,74	34,23	0,16
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	1,90	1,70	20,20	113,93	0,06
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>392</b>	<b>9,27</b>	<b>14,66</b>	<b>53,43</b>	<b>413,54</b>	<b>5,26</b>
<b>Всего</b>				<b>42,95</b>	<b>46,59</b>	<b>176,80</b>	<b>1 319,72</b>	<b>104,73</b>