



Утверждаю

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

29 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	3,32	3,07	8,94	77,26	0,06
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,68
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,40	2,80	10,22	77,78	0,53
2024	ТК № 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	87	0,84	0,21	7,83	39,67	33,06
Итого			422	9,87	11,06	48,40	335,75	34,33
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	196	2,73	4,90	12,80	88,92	1,08
Итого			196	2,73	4,90	12,80	88,92	1,08
Обед								
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	38	0,31	0,04	0,65	4,98	1,91
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/8/12	3,02	6,60	22,71	155,30	5,29
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	65	9,83	9,91	9,70	167,38	0,08
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,43	7,79	39,69	0,00
Итого			668	18,56	19,90	91,62	622,92	7,40
Полдник								
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	195	8,36	7,04	32,79	243,16	14,34
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,90	0,00	22,86	99,00	7,20
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,57	9,01	13,97	166,23	0,04
Итого			460	16,49	16,27	80,22	559,38	21,58
Всего				47,65	52,13	233,04	1 606,97	64,39