



Утверждаю

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

МЕНЮ

29 января 2026 г.

Ясли 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								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,75	1,78	7,10	40,63	0,04
2024	27	КАША "ДРУЖБА"	130	3,08	5,71	21,09	141,70	1,50
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,60	2,17	10,58	72,88	0,49
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	94	2,62	2,34	4,22	52,86	0,65
Итого			394	10,05	12,00	42,99	308,07	2,68
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ	148	0,74	0,15	14,99	63,81	2,97
Итого			148	0,74	0,15	14,99	63,81	2,97
Обед								
2024	21	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	33	0,26	0,03	0,56	4,30	1,65
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	6,01
2024	60	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	5,37	5,75	10,11	201,23	7,66
2024	52	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,76	0,05	18,27	77,07	0,24
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,70	0,13	6,42	30,90	0,00
Итого			533	11,80	11,80	53,55	454,29	15,56
Полдник								
2024	56	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,17	7,47
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	55	9,28	9,13	6,20	143,98	0,06
2011	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	3,15	6,42	19,33	108,78	1,56
2024	16	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/4	0,13	0,00	7,08	29,50	0,66
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	45	3,52	3,09	20,78	119,24	0,04
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,70	0,13	6,42	30,90	0,00
Итого			416	17,11	18,83	60,95	439,57	9,79
Всего				39,70	42,78	172,48	1 265,74	31,00