



Утверждаю

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

30 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	30	1,26	2,82	15,70	92,11	1,72
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,52
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	92	0,37	0,37	9,03	43,30	3,68
Итого			452	10,14	11,51	51,33	354,42	5,95
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	195	2,84	4,85	13,09	88,18	1,36
Итого			195	2,84	4,85	13,09	88,18	1,36
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,62	0,05	2,36	12,48	39,59
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	4,77
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,99	10,69	10,03	184,09	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,28	9,98	23,12	196,20	10,69
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,25	12,47	59,97	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,21	0,85	15,11	77,03	0,00
Итого			710	22,21	24,86	82,58	685,66	55,05
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	195	10,17	12,52	14,83	271,66	10,77
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,19	0,01	7,63	32,60	1,21
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,22	10,39	49,97	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,77	3,76	37,80	204,00	0,00
Итого			480	16,76	16,51	70,65	558,23	11,98
Всего				51,95	57,73	217,65	1 686,49	74,34