



Утверждаю

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

**МЕНЮ**

9 февраля 2026 г.

Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                   | Выход     | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------|-----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                      |           | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 59                  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                    | 25        | 2,28              | 2,31    | 9,26             | 52,97                                    | 0,05                  |
| 2024                          | 50                  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130       | 2,80              | 5,70    | 19,79            | 134,90                                   | 0,44                  |
| 2024                          | 19                  | КАКАО С МОЛОКОМ                                      | 175       | 3,84              | 3,16    | 14,89            | 104,59                                   | 0,60                  |
| 2024                          | 49                  | МАНДАРИН                                             | 113       | 0,90              | 0,23    | 8,48             | 42,96                                    | 42,96                 |
| Итого                         |                     |                                                      | 443       | 9,82              | 11,40   | 52,42            | 335,42                                   | 44,05                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 20                  | ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ<br>ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ          | 181       | 3,10              | 4,50    | 8,10             | 73,00                                    | 1,26                  |
| Итого                         |                     |                                                      | 181       | 3,10              | 4,50    | 8,10             | 73,00                                    | 1,26                  |
| Обед                          |                     |                                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 40                  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С<br>ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ         | 35        | 0,57              | 1,82    | 3,68             | 34,29                                    | 9,80                  |
| 2024                          | 53                  | БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ,<br>КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ  | 155/20/10 | 4,64              | 3,00    | 14,42            | 135,96                                   | 0,92                  |
| 2024                          | 63                  | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                            | 55        | 4,38              | 5,39    | 7,85             | 148,12                                   | 0,18                  |
| 2012                          | 322                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С<br>МОРКОВЬЮ                      | 110       | 2,17              | 3,72    | 14,34            | 100,14                                   | 6,69                  |
| 2024                          | 18                  | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                     | 150       | 0,85              | 0,05    | 6,78             | 27,09                                    | 0,27                  |
| 2024                          | 41                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 25        | 1,26              | 0,22    | 10,60            | 50,98                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                      | 560       | 13,87             | 14,20   | 57,67            | 496,58                                   | 17,86                 |
| Полдник                       |                     |                                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 6                   | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                                 | 130       | 13,19             | 13,57   | 21,85            | 278,76                                   | 0,25                  |
| 2008                          | 387                 | СОУС ЯБЛОЧНЫЙ                                        | 30        | 0,03              | 0,03    | 5,04             | 20,71                                    | 0,28                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ                             | 146       | 0,73              | 0,15    | 14,76            | 62,85                                    | 2,92                  |
| 2024                          | 17                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 20        | 1,30              | 0,58    | 10,29            | 52,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                      | 326       | 15,25             | 14,33   | 51,94            | 414,72                                   | 3,45                  |
| Всего                         |                     |                                                      |           | 42,04             | 44,43   | 170,13           | 1 319,72                                 | 66,62                 |