



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №1

/Мартынюк А.В./

МЕНЮ

13 февраля 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	1,23	2,74	15,23	89,33	1,67
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,90	6,49	28,85	197,97	0,50
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	43,32	3,69
Итого			452	7,64	9,60	59,20	355,48	5,89
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	189	2,78	4,75	12,82	86,38	1,33
Итого			189	2,78	4,75	12,82	86,38	1,33
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	45	0,57	0,05	2,17	11,50	36,48
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	65	11,86	10,61	9,76	181,81	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	145	3,12	9,48	21,97	186,49	10,16
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	29	1,89	0,25	12,08	58,12	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			694	21,85	24,30	80,89	672,41	51,41
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	190	10,06	12,38	14,68	268,80	10,66
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,16	0,01	7,33	30,92	0,91
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,58	0,21	10,07	48,44	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,62	3,66	36,74	198,11	0,00
Итого			474	16,42	16,26	68,82	546,27	11,57
Всего				48,69	54,91	221,73	1 660,54	70,20