



Утверждаю

Заведующий

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

19 февраля 2026 г.

Сад 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                       |                     |                                                         |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                       | 35        | 4,24              | 3,92    | 11,41            | 98,57                                    | 0,08                  |
| 2024                          | ТК № 54             | КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ                                   | 150       | 2,89              | 5,08    | 20,80            | 139,43                                   | 2,00                  |
| 2024                          | ТК № 23             | КАКАО С МОЛОКОМ                                         | 190       | 3,95              | 3,26    | 11,89            | 90,49                                    | 0,61                  |
| 2024                          | ТК № 32             | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                           | 111       | 0,44              | 0,44    | 10,88            | 52,17                                    | 4,44                  |
| Итого                         |                     |                                                         | 486       | 11,52             | 12,70   | 54,98            | 380,66                                   | 7,13                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                         |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 33             | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ                                    | 201       | 2,93              | 5,00    | 13,49            | 90,89                                    | 1,40                  |
| Итого                         |                     |                                                         | 201       | 2,93              | 5,00    | 13,49            | 90,89                                    | 1,40                  |
| Обед                          |                     |                                                         |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 55             | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ                                 | 55        | 3,29              | 6,59    | 3,68             | 87,80                                    | 1,84                  |
| 2024                          | ТК № 56             | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА | 180/10/10 | 2,43              | 5,22    | 1,92             | 110,67                                   | 6,10                  |
| 2024                          | ТК № 57             | КОТЛЕТА РЫБНАЯ<br>ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ                          | 75        | 6,62              | 5,30    | 10,71            | 82,67                                    | 0,76                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                       | 130       | 2,72              | 2,52    | 17,00            | 101,81                                   | 9,01                  |
| 2012                          | 383                 | КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ                                       | 205       | 0,09              | 0,06    | 31,27            | 123,34                                   | 0,18                  |
| 2024                          | ТК № 37             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 30        | 1,99              | 0,26    | 12,72            | 61,19                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 21             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 25        | 1,87              | 0,73    | 12,85            | 65,50                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                         | 720       | 19,01             | 20,68   | 90,15            | 632,98                                   | 17,89                 |
| Полдник                       |                     |                                                         |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                            | 40        | 4,98              | 4,50    | 0,27             | 61,53                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 58             | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                         | 205       | 13,65             | 15,36   | 12,56            | 244,03                                   | 19,84                 |
| 2024                          | ТК № 59             | СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                      | 179       | 0,86              | 0,17    | 17,49            | 74,47                                    | 1,43                  |
| 2024                          | ТК № 20             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 20        | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 451                 | ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ                                       | 65        | 3,87              | 3,70    | 31,34            | 172,39                                   | 2,29                  |
| Итого                         |                     |                                                         | 509       | 24,68             | 23,91   | 70,14            | 593,21                                   | 23,56                 |
| Всего                         |                     |                                                         |           | 58,14             | 62,29   | 228,76           | 1 697,74                                 | 49,98                 |