



Утверждаю

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

**МЕНЮ**

25 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                          | 7                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                                        | 20       | 1,08              | 0,46    | 11,48            | 43,93                                    | 2,04                  |
| 2024                          | 8                   | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                      | 130      | 4,08              | 6,84    | 17,58            | 148,59                                   | 0,34                  |
| 2024                          | 9                   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                | 150      | 2,42              | 1,82    | 11,79            | 73,76                                    | 0,39                  |
| 2012                          | 368                 | ГРУША/ЯБЛОКО                                                              | 95       | 0,38              | 0,33    | 9,68             | 45,19                                    | 6,99                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 395      | 7,96              | 9,45    | 50,53            | 311,47                                   | 9,76                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ                                                      | 167      | 3,63              | 4,17    | 6,47             | 72,03                                    | 1,17                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 167      | 3,63              | 4,17    | 6,47             | 72,03                                    | 1,17                  |
| Обед                          |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 11                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С<br>РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ                           | 30       | 1,48              | 3,93    | 1,98             | 40,23                                    | 0,97                  |
| 2024                          | 25                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,<br>ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/1 | 4,38              | 4,80    | 13,97            | 116,67                                   | 5,61                  |
| 2024                          | 12                  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                                               | 160      | 9,20              | 6,86    | 14,52            | 186,26                                   | 15,68                 |
| 2024                          | 13                  | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА                                            | 150      | 0,49              | 0,20    | 15,74            | 76,15                                    | 60,00                 |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 15       | 0,70              | 0,13    | 6,42             | 30,90                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 17                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                         | 15       | 0,98              | 0,44    | 7,79             | 39,69                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 531      | 17,23             | 16,36   | 60,42            | 489,90                                   | 82,26                 |
| Полдник                       |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                                              | 19       | 2,39              | 2,16    | 0,14             | 29,55                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 14                  | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                                           | 165      | 14,60             | 13,35   | 12,14            | 233,16                                   | 15,26                 |
| 2024                          | 2                   | ЧАЙ С САХАРОМ                                                             | 150      | 0,09              | 0,00    | 6,96             | 28,18                                    | 0,02                  |
| 2024                          | 34                  | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ                        | 100      | 2,80              | 2,50    | 4,51             | 56,51                                    | 0,70                  |
| 2024                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 20       | 1,12              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 17                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                         | 20       | 1,30              | 0,58    | 10,29            | 52,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 474      | 22,30             | 18,77   | 42,52            | 440,59                                   | 15,98                 |
| Всего                         |                     |                                                                           |          | 51,12             | 48,75   | 159,94           | 1 313,99                                 | 109,17                |