



Утверждаю

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

26 февраля 2026 г.

**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,80	9,56	12,01	141,33	0,00
2024	ТК № 17	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	215	10,12	3,77	35,69	213,12	54,18
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	113	1,02	0,23	9,17	48,68	67,93
<b>Итого</b>			<b>563</b>	<b>13,14</b>	<b>13,57</b>	<b>65,09</b>	<b>438,04</b>	<b>123,26</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>2,94</b>	<b>5,00</b>	<b>13,05</b>	<b>90,34</b>	<b>1,40</b>
<b>Обед</b>								
2024	ТК № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	55	0,55	2,70	1,89	34,61	22,21
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	1,97	3,96	19,65	98,02	7,22
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	75/25	12,30	11,00	9,41	188,68	0,48
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,00
2024	ТК № 19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,41	0,07	6,78	27,09	0,09
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>705</b>	<b>25,40</b>	<b>23,47</b>	<b>89,75</b>	<b>648,58</b>	<b>30,00</b>
<b>Полдник</b>								
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	11,25	10,49	2,61	149,94	0,52
2008	337	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	1,08	2,78	8,23	63,15	11,70
2024	ТК № 59	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,00	0,00	18,51	74,04	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,90	1,81	34,61	178,30	0,12
<b>Итого</b>			<b>485</b>	<b>19,55</b>	<b>15,26</b>	<b>72,44</b>	<b>506,22</b>	<b>12,34</b>
<b>Всего</b>				<b>61,03</b>	<b>57,30</b>	<b>240,33</b>	<b>1 683,18</b>	<b>167,00</b>