



Утверждаю

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

## МЕНЮ

6 марта 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       | 1,06              | 0,45    | 11,25            | 43,05                                    | 2,00                  |
| 2024                          | 51                  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                             | 130      | 4,05              | 4,66    | 27,35            | 139,74                                   | 0,03                  |
| 2024                          | 23                  | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                         | 150      | 2,83              | 2,37    | 11,37            | 78,81                                    | 0,53                  |
| 2024                          | 48                  | АПЕЛЬСИН                                              | 98       | 0,89              | 0,20    | 7,93             | 42,08                                    | 58,71                 |
| Итого                         |                     |                                                       | 398      | 8,83              | 7,68    | 57,90            | 303,68                                   | 61,27                 |
|                               |                     | II Завтрак                                            |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 20                  | ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ<br>ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ           | 180      | 3,10              | 4,50    | 8,10             | 73,00                                    | 1,26                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 180      | 3,10              | 4,50    | 8,10             | 73,00                                    | 1,26                  |
|                               |                     | Обед                                                  |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 59                  | СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И<br>МАСЛОМ                       | 45       | 2,64              | 4,85    | 3,39             | 66,35                                    | 1,71                  |
| 2024                          | 30                  | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/15/5 | 3,90              | 4,60    | 9,51             | 112,06                                   | 5,31                  |
| 2012                          | 122                 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ<br>(ПАРОВЫЕ)                  | 50       | 7,78              | 7,55    | 4,23             | 115,90                                   | 0,07                  |
| 2012                          | 320                 | КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С<br>СОУСОМ МОЛОЧНЫМ         | 120      | 2,89              | 2,04    | 6,02             | 54,57                                    | 26,98                 |
| 2024                          | 31                  | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                       | 150      | 0,38              | 0,09    | 13,18            | 51,56                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 41                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 27       | 1,34              | 0,23    | 11,24            | 54,07                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 17                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                     | 19       | 1,26              | 0,56    | 9,98             | 50,83                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 581      | 20,19             | 19,92   | 57,55            | 505,34                                   | 34,07                 |
|                               |                     | Полдник                                               |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 38                  | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                         | 39       | 0,31              | 0,04    | 0,98             | 5,48                                     | 3,91                  |
| 2012                          | 219                 | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                              | 130      | 10,29             | 17,35   | 8,09             | 229,84                                   | 0,97                  |
| 2024                          | 40                  | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                        | 150/12   | 0,13              | 0,04    | 8,85             | 34,72                                    | 0,16                  |
| 2008                          | 464                 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                                    | 40       | 3,71              | 5,68    | 24,72            | 164,71                                   | 0,06                  |
| 2024                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 21       | 1,18              | 0,19    | 8,90             | 42,83                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 392      | 15,62             | 23,30   | 51,54            | 477,58                                   | 5,10                  |
| Всего                         |                     |                                                       |          | 47,74             | 55,40   | 175,09           | 1 359,60                                 | 101,70                |