



Утверждаю

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

10 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                          | 59                  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                    | 20        | 1,90              | 1,93    | 7,71             | 44,09                                    | 0,04                  |
| 2024                          | 50                  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130       | 4,87              | 6,83    | 18,53            | 155,53                                   | 0,44                  |
| 2024                          | 19                  | КАКАО С МОЛОКОМ                                      | 150       | 3,15              | 2,58    | 12,21            | 85,69                                    | 0,48                  |
| 2024                          | 49                  | МАНДАРИН                                             | 101       | 0,81              | 0,20    | 7,63             | 38,63                                    | 38,63                 |
| Итого                         |                     |                                                      | 401       | 10,73             | 11,54   | 46,08            | 323,94                                   | 39,59                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 20                  | ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ<br>ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ          | 176       | 3,04              | 4,41    | 7,94             | 71,54                                    | 1,23                  |
| Итого                         |                     |                                                      | 176       | 3,04              | 4,41    | 7,94             | 71,54                                    | 1,23                  |
| Обед                          |                     |                                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 40                  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С<br>ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ         | 30        | 0,50              | 1,60    | 3,23             | 30,09                                    | 8,60                  |
| 2024                          | 53                  | БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ,<br>КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ  | 150/20/10 | 4,50              | 2,91    | 14,00            | 132,00                                   | 0,89                  |
| 2024                          | 63                  | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                            | 50        | 6,25              | 4,34    | 5,61             | 86,46                                    | 0,16                  |
| 2012                          | 322                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С<br>МОРКОВЬЮ                      | 110       | 2,17              | 3,68    | 14,35            | 99,70                                    | 6,69                  |
| 2024                          | 18                  | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                     | 150       | 0,85              | 0,05    | 6,78             | 27,09                                    | 0,27                  |
| 2024                          | 41                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 25        | 1,27              | 0,22    | 10,71            | 51,50                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                      | 545       | 15,54             | 12,80   | 54,68            | 426,84                                   | 16,61                 |
| Полдник                       |                     |                                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 6                   | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                                 | 130       | 13,06             | 13,44   | 21,63            | 276,00                                   | 0,25                  |
| 2008                          | 387                 | СОУС ЯБЛОЧНЫЙ                                        | 30        | 0,03              | 0,03    | 5,04             | 20,71                                    | 0,28                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ                             | 152       | 0,76              | 0,15    | 15,32            | 65,24                                    | 3,03                  |
| 2024                          | 17                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 20        | 1,30              | 0,58    | 10,29            | 52,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                      | 332       | 15,15             | 14,20   | 52,28            | 414,35                                   | 3,56                  |
| Всего                         |                     |                                                      |           | 44,46             | 42,95   | 160,98           | 1 236,67                                 | 60,99                 |