

**МЕНЮ**

11 марта 2026 г.

Ясли 12 часов

Утверждаю

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

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|--------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2024 | 7 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 20 | 1,08 | 0,40 | 11,48 | 43,93 | 2,04 |
| 2024 | 8 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130 | 4,09 | 6,85 | 17,59 | 148,78 | 0,34 |
| 2024 | 9 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,43 | 1,83 | 11,80 | 73,95 | 0,39 |
| 2012 | 368 | ГРУША | 95 | 0,38 | 0,29 | 9,79 | 44,65 | 4,75 |
| Итого | | | 395 | 7,98 | 9,43 | 50,66 | 311,31 | 7,52 |
| 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 РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 30 | 1,48 | 3,93 | 1,98 | 40,23 | 0,97 |
| 2024 | 25 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/1 | 4,50 | 4,92 | 14,00 | 118,35 | 5,62 |
| 2024 | 12 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 160 | 9,20 | 6,86 | 14,52 | 186,26 | 15,68 |
| 2024 | 13 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,49 | 0,20 | 15,74 | 76,15 | 60,00 |
| 2024 | 10 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 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 | 17,35 | 16,48 | 60,45 | 491,58 | 82,27 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 19 | 2,39 | 2,16 | 0,14 | 29,55 | 0,00 |
| 2024 | 14 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 160 | 14,89 | 13,20 | 12,03 | 231,28 | 15,25 |
| 2024 | 2 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,09 | 0,00 | 6,96 | 28,18 | 0,02 |
| 2024 | 34 | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,51 | 56,51 | 0,70 |
| 2024 | 4 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 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 | | | 469 | 22,59 | 18,62 | 42,41 | 438,71 | 15,97 |
| Всего | | | | 51,55 | 48,70 | 159,99 | 1 313,63 | 106,93 |