



Утверждаю

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

**МЕНЮ**

11 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,25	2,79	15,54	91,17	1,71
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,21	7,49	26,67	195,46	0,48
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,09	2,36	12,65	84,78	0,50
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	97	2,71	2,42	4,37	54,72	0,68
<b>Итого</b>			<b>477</b>	<b>12,26</b>	<b>15,06</b>	<b>59,23</b>	<b>426,13</b>	<b>3,37</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	206	2,87	5,15	13,46	93,48	1,13
<b>Итого</b>			<b>206</b>	<b>2,87</b>	<b>5,15</b>	<b>13,46</b>	<b>93,48</b>	<b>1,13</b>
<b>Обед</b>								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,53	2,96	1,67	36,40	12,92
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	4,09	4,57	11,05	101,91	3,66
2024	ТК № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	215	10,68	10,43	40,94	290,77	19,09
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,32
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,13	6,42	30,90	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,14	0,44	7,79	39,69	0,00
<b>Итого</b>			<b>676</b>	<b>18,10</b>	<b>18,80</b>	<b>86,92</b>	<b>593,47</b>	<b>35,99</b>
<b>Полдник</b>								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,14	8,61	17,06	195,71	0,19
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	145	3,28	5,60	18,89	139,45	8,66
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	183	1,65	0,18	17,44	73,44	11,02
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,13	6,42	30,90	0,00
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	21	1,58	2,06	15,62	87,57	0,00
<b>Итого</b>			<b>434</b>	<b>15,65</b>	<b>16,58</b>	<b>75,43</b>	<b>527,07</b>	<b>19,87</b>
<b>Всего</b>				<b>48,88</b>	<b>55,59</b>	<b>235,04</b>	<b>1 640,15</b>	<b>60,36</b>