



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №1

/Мартынюк А.В./

МЕНЮ

12 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,77	9,38	11,79	138,78	0,00
2024	TK № 17	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	210	10,04	3,74	35,40	211,40	53,74
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	1,00
2024	TK № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	107	0,96	0,21	8,65	45,93	64,09
Итого			552	12,97	13,34	64,06	431,02	118,98
II Завтрак								
2024	TK № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	197	2,91	4,95	12,92	89,44	1,39
Итого			197	2,91	4,95	12,92	89,44	1,39
Обед								
2024	TK № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	55	0,56	2,72	1,91	34,93	22,41
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	12,11	10,85	9,36	186,24	0,47
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,90
2024	TK № 19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,41	0,07	6,78	27,09	0,09
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			705	25,22	23,34	89,72	646,46	30,19
Полдник								
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	11,04	10,30	2,57	147,28	0,51
2008	337	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	135	0,96	2,48	7,34	56,32	10,44
2024	TK № 59	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	187	0,00	0,00	19,25	77,00	0,00
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,91	1,83	34,50	177,85	0,12
Итого			477	19,23	14,79	72,14	499,24	11,07
Всего				60,33	56,42	238,84	1 666,16	161,65