

Утверждаю

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

МЕНЮ

13 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,41	4,08	11,87	102,56	0,08
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,68
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	190	4,09	3,37	12,38	97,53	0,62
2024	ТК № 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	115	1,11	0,28	10,40	52,67	43,89
Итого			490	11,92	12,71	56,06	393,80	45,27
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
Итого			200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
Обед								
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	190/8/12	3,31	7,23	24,86	170,01	5,79
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	75	11,98	11,71	9,71	192,18	0,08
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,43	7,79	39,69	0,00
Итого			710	21,09	22,34	93,98	663,95	8,49
Полдник								
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	215	9,13	7,68	35,80	265,49	15,65
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,73	9,27	14,38	171,13	0,04
Итого			480	17,42	17,35	78,96	565,01	19,29
Всего				53,22	57,40	242,07	1 713,52	74,15