



Утверждаю

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

МЕНЮ

16 марта 2026 г.

Сад 12 часов

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								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,67	3,39	9,86	85,20	0,07
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,80
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,02	2,31	12,41	83,09	0,50
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	97	0,87	0,19	7,85	41,67	58,14
Итого			477	10,51	11,78	51,65	382,71	59,51
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2.5 % ЖИРНОСТИ	196	2,76	4,95	12,94	89,84	1,09
Итого			196	2,76	4,95	12,94	89,84	1,09
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,37	1,01	1,16	15,14	4,75
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10	3,28	1,95	9,87	70,29	2,56
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	75	8,41	9,03	7,44	176,99	12,60
2012	331	КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	125	1,36	2,39	7,66	58,20	6,94
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,87	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			695	17,59	15,44	67,41	512,56	26,85
Полдник								
2024	ТК № 41	КОТЛета РЫБНАЯ	65	8,69	3,98	18,68	116,95	0,17
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	135	2,59	2,03	3,98	112,79	10,64
2024	ТК № 59	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,00	0,00	18,51	74,04	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ	33	1,96	11,56	13,43	121,88	0,00
Итого			463	16,78	18,52	78,05	542,15	10,81
Всего				47,64	50,69	210,05	1 527,26	98,26