



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №1

/Мартынюк А.В./

**МЕНЮ**

17 марта 2026 г.

Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                       | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                          |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                          |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 32                  | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ                                 | 9        | 0,26              | 0,02    | 0,55             | 3,36                                     | 0,35                  |
| 2024                          | 61                  | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                        | 110      | 5,92              | 10,20   | 1,77             | 158,95                                   | 0,14                  |
| 2024                          | 2                   | ЧАЙ С САХАРОМ                                            | 150      | 0,07              | 0,00    | 5,87             | 23,74                                    | 0,01                  |
| 2012                          | 368                 | ГРУША                                                    | 84       | 0,34              | 0,26    | 8,65             | 39,47                                    | 4,20                  |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 13       | 0,59              | 0,11    | 5,46             | 26,26                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 366      | 7,18              | 10,59   | 22,30            | 251,78                                   | 4,70                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                          |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 62                  | РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ                                   | 179      | 3,10              | 4,50    | 8,10             | 72,00                                    | 0,54                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 179      | 3,10              | 4,50    | 8,10             | 72,00                                    | 0,54                  |
| Обед                          |                     |                                                          |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 27                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ<br>СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ           | 35       | 0,41              | 2,26    | 1,39             | 28,26                                    | 28,03                 |
| 2024                          | 28                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ | 150/10/5 | 3,21              | 5,26    | 7,91             | 88,39                                    | 6,01                  |
| 2011                          | 274                 | ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ                                          | 55       | 7,51              | 13,42   | 11,30            | 196,06                                   | 1,50                  |
| 2011                          | 127                 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ                                       | 105      | 2,27              | 3,38    | 10,05            | 95,07                                    | 6,09                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ                                | 148      | 0,74              | 0,15    | 14,96            | 63,70                                    | 2,96                  |
| 2024                          | 17                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                        | 20       | 1,30              | 0,58    | 10,29            | 52,40                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 15       | 0,70              | 0,13    | 6,42             | 30,90                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 543      | 16,14             | 25,18   | 62,32            | 554,78                                   | 44,59                 |
| Полдник                       |                     |                                                          |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 245                 | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ                                         | 50       | 4,84              | 3,66    | 0,23             | 78,30                                    | 0,34                  |
| 2012                          | 330                 | ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ                                           | 95       | 1,92              | 2,15    | 11,29            | 80,70                                    | 6,90                  |
| 2024                          | 40                  | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                           | 150/12   | 0,13              | 0,04    | 8,69             | 34,09                                    | 0,16                  |
| 2008                          | 479                 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                                      | 40       | 2,70              | 3,40    | 41,95            | 142,31                                   | 0,04                  |
| 2024                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 20       | 1,01              | 0,17    | 8,46             | 40,68                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 367      | 10,60             | 9,42    | 70,62            | 376,08                                   | 7,44                  |
| Всего                         |                     |                                                          |          | 37,02             | 49,69   | 163,34           | 1 254,64                                 | 57,27                 |