



Утверждаю

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

МЕНЮ

19 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	25	3,48	3,21	9,35	80,81	0,00
2024	TK № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	2,89	5,08	20,80	139,43	2,00
2024	TK № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,54	2,93	10,66	81,15	0,55
2024	TK № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,27	44,48	3,79
Итого			440	10,29	11,60	50,08	345,87	6,40
II Завтрак								
2024	TK № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	203	2,96	5,05	13,62	91,80	1,41
Итого			203	2,96	5,05	13,62	91,80	1,41
Обед								
2024	TK № 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	55	3,38	6,75	3,77	89,97	1,88
2024	TK № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67	6,10
2024	TK № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	65	5,70	4,57	9,23	71,19	0,65
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	2,34	15,81	94,68	8,38
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	195	0,09	0,06	30,35	119,71	0,00
2024	TK № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,87	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			690	17,99	19,93	86,65	612,91	17,19
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,98	4,50	0,27	61,53	0,00
2024	TK № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	195	11,86	13,88	12,36	222,64	19,73
2024	TK № 59	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	176	0,85	0,17	17,29	73,58	1,41
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,76	3,59	30,45	167,46	2,22
Итого			491	22,77	22,32	68,85	566,00	23,36
Всего				54,01	58,90	219,20	1 616,58	48,36