



Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №1
Мартынюк А.В.

МЕНЮ

23 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	3,59	3,32	9,67	83,55	0,07
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,34	7,97	14,83	150,34	0,39
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ	95	1,43	0,48	19,96	91,26	9,53
Итого			455	10,50	11,77	50,55	350,01	10,92
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	1,40
Итого			200	5,60	5,00	9,02	113,02	1,40
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	55	0,87	3,14	4,08	49,31	14,96
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20	4,72	4,44	0,66	61,48	0,74
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	5,62	10,93	2,50	72,72	0,69
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	125	2,49	4,63	16,36	117,53	7,61
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,35	119,71	0,24
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			710	17,99	24,24	81,64	557,64	24,24
Полдник								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	175	11,90	14,42	30,19	310,94	0,30
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	183	0,92	0,00	23,32	100,98	7,34
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			398	15,82	15,58	74,07	516,72	7,64
Всего				49,91	56,59	215,28	1 537,39	43,30