

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №1

/Мартынюк А.В./

МЕНЮ

26 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	3,44	3,18	9,25	79,92	0,06
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,66
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,51	2,90	10,55	80,29	0,55
2024	ТК № 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	91	0,86	0,22	8,10	41,04	34,20
Итого			436	10,12	11,28	49,31	342,29	35,49
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	205	2,85	5,10	13,33	92,58	1,12
Итого			205	2,85	5,10	13,33	92,58	1,12
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	170/8/12	3,05	6,67	22,94	156,93	5,35
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	65	10,18	10,21	9,68	171,30	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	1,35	0,18	8,65	41,61	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
Итого			680	19,05	20,28	92,12	630,42	8,05
Полдник								
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	185	7,94	6,68	31,14	230,90	13,61
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	184	0,92	0,18	18,54	78,95	3,67
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,69	0,22	10,81	52,01	0,00
2024	ТК № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,41	8,74	13,55	161,32	0,04
Итого			454	15,96	15,82	74,04	523,18	17,32
Всего				47,98	52,48	228,80	1 588,47	61,98