



Утверждаю

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

27 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 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 35 | 1,51 | 3,37 | 18,74 | 109,97 | 2,06 |
| 2024 | ТК № 30 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 7,25 | 8,02 | 35,44 | 243,65 | 0,60 |
| 2024 | ТК № 31 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,14 | 0,00 | 6,09 | 24,86 | 0,03 |
| 2024 | ТК № 32 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 106 | 0,42 | 0,42 | 10,32 | 49,49 | 4,21 |
| Итого | | | 471 | 9,32 | 11,81 | 70,59 | 427,97 | 6,90 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2024 | ТК № 33 | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ | 196 | 2,87 | 4,90 | 13,22 | 89,07 | 1,37 |
| Итого | | | 196 | 2,87 | 4,90 | 13,22 | 89,07 | 1,37 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2024 | ТК № 34 | ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО) | 53 | 0,67 | 0,05 | 2,52 | 13,35 | 42,36 |
| 2012 | 73 | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 180/10/10 | 2,11 | 3,04 | 4,95 | 97,95 | 4,77 |
| 2024 | ТК № 35 | КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 75 | 14,21 | 12,67 | 10,16 | 211,26 | 0,00 |
| 2011 | 142 | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | 150 | 3,28 | 9,98 | 23,12 | 196,20 | 10,69 |
| 2024 | ТК № 36 | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ | 180 | 0,05 | 0,00 | 14,54 | 57,94 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 37 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 23 | 1,55 | 0,20 | 9,92 | 47,73 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 21 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,00 |
| Итого | | | 711 | 24,12 | 26,81 | 80,63 | 703,03 | 57,82 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 309 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 10,48 | 12,90 | 15,29 | 279,97 | 11,10 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 193/7 | 0,18 | 0,01 | 7,67 | 32,68 | 1,18 |
| 2024 | ТК № 28 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,29 | 0,17 | 8,27 | 39,77 | 0,00 |
| 2008 | 464 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 60 | 4,82 | 3,90 | 38,37 | 207,80 | 0,00 |
| Итого | | | 480 | 16,77 | 16,98 | 69,60 | 560,22 | 12,28 |
| Всего | | | | 53,08 | 60,50 | 234,04 | 1 780,29 | 78,37 |