

**МЕНЮ****1 сентября 2026 г.****Сад 12 часов**

Государственное бюджетное  
дошкольное  
образовательное учреждение  
детский сад №1  
Приморского района Санкт-Петербурга

| 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 |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-------------------|
|                               |                     |                                                                          |           | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                   |
| Завтрак                       |                     |                                                                          |           |                   |         |                  |                                          |                   |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                       | 30        | 1,62              | 8,61    | 10,82            | 12,12                                    | 0,00              |
| 2024                          | ТК № 43             | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                                                 | 195       | 8,41              | 3,04    | 22,90            | 148,56                                   | 0,00              |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                            | 193/7     | 0,17              | 0,01    | 7,92             | 33,57                                    | 1,10              |
| 2012                          | 368                 | ГРУША СВЕЖАЯ                                                             | 95        | 0,38              | 0,29    | 9,79             | 44,65                                    | 4,75              |
| Итого                         |                     |                                                                          | 520       | 10,58             | 11,95   | 51,43            | 353,92                                   | 7,18              |
| II Завтрак                    |                     |                                                                          |           |                   |         |                  |                                          |                   |
| 2024                          | ТК № 2              | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ<br>ПИТЬЕВОЙ                 | 198       | 2,91              | 4,95    | 12,92            | 89,44                                    | 1,39              |
| Итого                         |                     |                                                                          | 198       | 2,91              | 4,95    | 12,92            | 89,44                                    | 1,39              |
| Обед                          |                     |                                                                          |           |                   |         |                  |                                          |                   |
| 2011                          | 23                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                                                | 50        | 0,57              | 3,20    | 1,81             | 39,43                                    | 12,95             |
| 2024                          | ТК № 44             | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА | 170/15/15 | 3,13              | 5,84    | 10,87            | 112,12                                   | 0,00              |
| 2024                          | ТК № 45             | ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)                                            | 75        | 11,12             | 14,54   | 13,03            | 212,12                                   | 0,00              |
| 2011                          | 309                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                                           | 150       | 2,91              | 2,71    | 35,09            | 186,54                                   | 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<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                      | 20        | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00              |
| 2024                          | ТК № 15             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                        | 15        | 1,12              | 0,43    | 7,71             | 39,30                                    | 0,00              |
| Итого                         |                     |                                                                          | 700       | 20,21             | 26,93   | 84,19            | 677,64                                   | 23,14             |
| Полдник                       |                     |                                                                          |           |                   |         |                  |                                          |                   |
| 2024                          | ТК № 46             | СУФЛЕ РЫБНОЕ                                                             | 75        | 5,67              | 8,13    | 1,72             | 119,82                                   | 0,34              |
| 2008                          | 175                 | КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ<br>ПОД СОУСОМ                                | 130       | 2,92              | 7,05    | 3,68             | 90,53                                    | 32,43             |
| 2024                          | ТК № 47             | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                                          | 180       | 0,34              | 0,08    | 11,35            | 67,98                                    | 0,00              |
| 2024                          | ТК № 20             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                      | 20        | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00              |
| 2024                          | ТК № 5              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                        | 25        | 1,88              | 0,73    | 12,85            | 54,33                                    | 0,00              |
| 2011                          | 431                 | БУЛОЧКА РОЗОВАЯ                                                          | 55        | 4,68              | 1,80    | 37,78            | 172,12                                   | 0,00              |
| Итого                         |                     |                                                                          | 485       | 16,81             | 17,97   | 75,86            | 546,54                                   | 32,34             |
| Всего                         |                     |                                                                          |           | 50,51             | 61,80   | 224,40           | 1 669,35                                 | 64,51             |