

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №1

/Мартынюк А.В./

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

МЕНЮ

11 сентября 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                         | Выход     | Химический состав |         |                  | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | В<br>мг<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|---------|------------------|-------------------------------------|------------------|
|                               |                     |                                                            |           | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                     |                  |
| Завтрак                       |                     |                                                            |           |                   |         |                  |                                     |                  |
| 2012                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                         | 30        | 1,32              | 2,94    | 16,34            | 95,87                               | 1,80             |
| 2024                          | ТК № 30             | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ                          | 150       | 8,37              | 8,32    | 20,51            | 194,15                              | 0,52             |
| 2024                          | ТК № 31             | ЧАЙ С САХАРОМ                                              | 180       | 0,14              | 0,00    | 6,09             | 24,86                               | 0,03             |
| 2024                          | ТК № 32             | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                              | 108       | 0,43              | 0,43    | 10,60            | 50,82                               | 4,32             |
| Итого                         |                     |                                                            | 468       | 10,26             | 11,69   | 53,54            | 365,70                              | 6,67             |
| II Завтрак                    |                     |                                                            |           |                   |         |                  |                                     |                  |
| 2024                          | ТК № 33             | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ                                       | 204       | 2,99              | 5,10    | 13,76            | 92,71                               | 1,43             |
| Итого                         |                     |                                                            | 204       | 2,99              | 5,10    | 13,76            | 92,71                               | 1,43             |
| Обед                          |                     |                                                            |           |                   |         |                  |                                     |                  |
| 2024                          | ТК № 34             | ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)                                  | 55        | 0,69              | 0,06    | 2,62             | 13,89                               | 0,04             |
| 2012                          | 73                  | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ | 180/10/10 | 2,11              | 3,04    | 4,95             | 97,95                               | 4,77             |
| 2024                          | ТК № 35             | КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ<br>ГОВЯДИНЫ                            | 70        | 13,43             | 12,04   | 10,41            | 203,50                              | 0,00             |
| 2011                          | 142                 | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ<br>В СОУСЕ                     | 155       | 3,41              | 10,38   | 24,05            | 204,15                              | 11,12            |
| 2024                          | ТК № 36             | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ,<br>ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ                  | 180       | 0,05              | 0,00    | 14,54            | 57,94                               | 0,00             |
| 2024                          | ТК № 37             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                        | 30        | 1,99              | 0,26    | 12,72            | 61,19                               | 0,00             |
| 2024                          | ТК № 21             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                          | 30        | 2,25              | 0,87    | 15,42            | 78,60                               | 0,00             |
| Итого                         |                     |                                                            | 720       | 23,93             | 26,65   | 84,71            | 717,22                              | 59,95            |
| Полдник                       |                     |                                                            |           |                   |         |                  |                                     |                  |
| 2008                          | 309                 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                              | 220       | 15,18             | 19,25   | 25,40            | 335,99                              | 0,00             |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                              | 193/7     | 0,20              | 0,01    | 7,96             | 32,25                               | 0,00             |
| 2024                          | ТК № 28             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                        | 25        | 1,66              | 0,22    | 10,60            | 50,99                               | 0,00             |
| 2008                          | 464                 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                                         | 60        | 4,96              | 4,04    | 39,20            | 213,06                              | 0,00             |
| Итого                         |                     |                                                            | 505       | 22,00             | 23,52   | 83,16            | 634,30                              | 14,09            |
| Всего                         |                     |                                                            |           | 59,18             | 66,96   | 235,17           | 1 809,93                            | 82,14            |