



Утверждаю

И.о. заведующего  
ГБДОУ детский сад №37  
Майсак А.В./

## МЕНЮ

25 марта 2026 г.

### Сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергики)	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	ТК № 17	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200	9,40	3,50	33,14	197,90	50,31
2008	К/К	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1,84	0,26	21,96	97,52	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/7	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	15,90	64,33	0,04
<b>Итого</b>			<b>432</b>	<b>11,22</b>	<b>12,12</b>	<b>52,18</b>	<b>360,13</b>	<b>51,46</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>2,94</b>	<b>5,00</b>	<b>13,05</b>	<b>90,34</b>	<b>1,40</b>
<b>Обед</b>								
2024	ТК № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	50	0,54	2,51	1,86	32,76	39,32
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики)	49	0,39	0,05	1,23	6,86	0,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	1,97	3,96	19,65	98,02	7,22
2012	К/К-38	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ(аллергики)	180	3,73	2,14	6,50	60,59	11,65
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/25	5,09	8,68	6,01	145,80	0,46
		МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	14,46	12,45	0,00	169,55	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,00
2008	К/К	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(аллергики)	150	8,47	2,22	38,38	207,03	0,00
2024	ТК № 19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,41	0,07	6,78	27,09	0,09
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>705</b>	<b>18,93</b>	<b>21,25</b>	<b>91,46</b>	<b>630,05</b>	<b>47,09</b>
<b>Полдник</b>								
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,01	11,50	8,52	195,15	0,46
		МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	14,46	12,45	0,00	169,55	0,00
2008	337	КАПУСТА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	135	3,05	1,37	7,94	58,27	31,32
2012	127	КАПУСТА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (аллергики)	130	2,38	4,60	6,20	77,05	24,48
2024	ТК № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	0,00	0,00	18,51	74,04	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	195	0,12	0,00	13,79	55,63	0,02
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,91	2,17	33,29	174,00	0,12
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергики)	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>18,29</b>	<b>15,22</b>	<b>76,74</b>	<b>542,25</b>	<b>31,90</b>
<b>Всего</b>				<b>51,38</b>	<b>53,59</b>	<b>233,43</b>	<b>1 622,77</b>	<b>131,85</b>