

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г./

МЕНЮ
3 февраля 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,28	6,80	8,55	100,58	0,00
2024	ТК № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	210	9,09	3,29	24,76	160,47	1,44
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ(аллергики)	40	5,61	4,53	1,64	69,70	0,87
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/7	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	89	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого				526	10,97	10,40	51,83	342,96
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	193	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого				193	2,94	5,00	13,05	90,34
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	45	0,51	3,14	1,62	37,78	11,63
	ТК № 015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики)	47	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	5,72	10,73	9,21	164,16	7,33
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергики)	170/15/15	5,48	9,56	10,19	149,12	7,86
2024	ТК № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	9,29	13,33	13,20	214,04	2,58
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	1,84	0,94	11,82	63,23	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНИЕМ	180/10	0,04	0,03	6,55	25,39	0,11
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 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				690	19,84	28,78	58,59	584,69
Полдник								
2024	ТК № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ	65	4,74	6,80	1,44	100,22	0,29
2024	ТК № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ (аллергики)	60	9,54	8,43	3,48	127,40	0,23
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	60	9,50	9,74	9,00	161,40	0,00
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	125	5,12	7,09	11,09	129,45	29,49
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ (аллергики)	120	4,03	7,54	9,32	121,89	29,71
2024	ТК № 47	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	4,59	1,77	37,02	160,42	0,13
2008		ПЕЧЕНЬЕ (аллергики)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого				470	17,99	16,65	82,23	564,36
Всего				51,74	60,83	205,70	1 582,35	60,55