

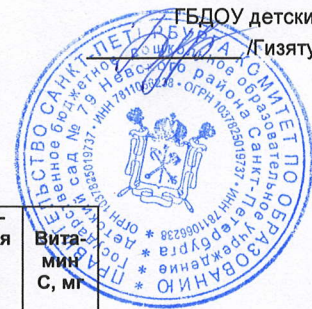
Утверждаю

И.о. заведующего

ГБДОУ детский сад №79

Гизатулина Д.М./

МЕНЮ
4 июня 2026 г.
Сад 12 часов



| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр) | 30 | 3,84 | 3,49 | 10,92 | 91,05 | 0,07 |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (сухари панировочные, сахар песок, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, крупа манная, яйца куриные (шт.), творог 5,0% жирности, соль йодированная) | 115 | 20,65 | 10,61 | 18,78 | 254,20 | 0,18 |
| 2008 | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (аллергии) (яйца куриные (шт.)) | 40 | 4,90 | 4,50 | 0,30 | 60,90 | 0,00 |
| 2024 | TK № 23 | КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая) | 395 | 8,17 | 6,75 | 24,57 | 187,07 | 1,27 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая) | 180 | 0,14 | 0,00 | 6,09 | 24,86 | 0,03 |
| 2024 | TK № 24 | МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин) | 90 | 0,86 | 0,22 | 8,10 | 41,04 | 34,20 |
| 2024 | TK № 32 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии) (яблоки) | 88 | 0,35 | 0,35 | 8,62 | 41,36 | 3,52 |
| Итого | | | 630 | 33,52 | 21,07 | 62,37 | 573,36 | 35,72 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2024 | TK № 33 | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности) | 193 | 2,84 | 4,85 | 13,09 | 88,16 | 1,36 |
| к/к | к/к | ВОДА питьевая (аллергии) (вода питьевая) | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого | | | 193 | 2,84 | 4,85 | 13,09 | 88,16 | 1,36 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2024 | TK № 25 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые) | 50 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 6,50 | 2,50 |
| 2024 | TK № 26 | СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное литр, томатная паста, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина б/к, соль йодированная, укроп) | 175/8/12 | 4,05 | 10,12 | 12,02 | 161,07 | 5,51 |
| 2024 | TK № 26 | СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергии) (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное литр, томатная паста, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, соль йодированная, укроп) | 180/8/12 | 3,90 | 10,88 | 14,88 | 173,55 | 7,15 |
| 2012 | 289 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 85 | 12,64 | 12,82 | 9,00 | 204,38 | 0,10 |
| 2011 | 309 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое) | 150 | 5,48 | 2,97 | 35,10 | 189,22 | 0,00 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ (аллергии) (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 175 | 4,29 | 7,31 | 38,05 | 235,48 | 0,00 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье) | 180/10 | 0,08 | 0,06 | 14,17 | 55,00 | 0,24 |
| 2024 | TK № 20 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 |
| 2024 | TK № 15 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами) | 16 | 1,21 | 0,46 | 8,33 | 42,44 | 0,00 |
| Итого | | | 706 | 25,18 | 26,66 | 87,95 | 699,40 | 8,35 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2024 | TK № 27 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (курица (грудки), масло подсолнечное рафинированное литр, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная) | 175 | 14,57 | 22,67 | 37,51 | 412,84 | 1,42 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок прямого отжима) | 188 | 0,94 | 0,19 | 18,91 | 80,50 | 3,74 |
| 2024 | TK № 28 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 0,00 |
| 2014 | 249 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сахар песок, ванилин, вода питьевая, творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное) | 60 | 2,08 | 9,79 | 41,57 | 197,02 | 0,00 |
| 2008 | 467 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (аллергии) (вода питьевая, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, дрожжи) | 75 | 5,54 | 8,95 | 36,29 | 166,32 | 0,00 |
| Итого | | | 448 | 19,25 | 32,87 | 108,59 | 741,35 | 5,16 |
| Всего | | | | 80,79 | 85,45 | 272,00 | 2 102,27 | 50,59 |