

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г/

МЕНЮ

18 марта 2026 г.

Сад 12 часов



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,20	2,68	14,90	87,41	1,64
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,57
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергии)	150	1,59	2,89	23,06	124,59	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗ МОЛОКА (аллергии)	200	0,33	0,00	8,19	34,07	0,00
2024	ТК№ 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	99	0,96	0,24	9,00	45,60	38,00
Итого			479	10,44	11,70	51,68	353,07	40,73
II Завтрак								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	209	2,80	5,00	13,14	90,07	0,60
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергии)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			209	2,80	5,00	13,14	90,07	0,60
Обед								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	2,72	4,22	5,57	71,27	2,92
2024	ТК № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	1,04	1,95	7,46	51,92	4,26
2024	ТК № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,87	15,23	6,28	205,94	0,21
2024	ТК № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ (аллергии)	65	9,34	15,14	4,58	191,76	0,00
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	135	2,99	3,13	12,46	90,67	10,04
2011	317	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергии)	135	1,91	0,19	8,63	44,71	9,59
2024	ТК № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,16
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	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
Итого			684	21,11	25,53	67,14	585,46	17,59
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	40	1,61	1,70	7,23	50,63	0,82
2024	ТК № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	195	34,91	21,25	26,89	448,51	0,39
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (аллергии)	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	183	0,92	0,18	18,52	84,33	3,67
2024	ТК № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			438	38,94	23,71	62,92	635,87	4,88
Всего				73,29	65,94	194,88	1 664,47	63,80