

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79
/Румянцева А.Г./

МЕНЮ
19 января 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,78	3,48	10,28	88,14	0,07
2024	TK № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	2,89	5,08	20,80	139,43	2,00
2024	TK № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики)	150	4,06	2,89	28,85	157,89	1,51
2024	TK № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	195	3,99	3,30	12,01	91,40	0,62
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2008		ЯБЛОКО	107	0,43	0,43	10,49	50,31	10,70
Итого			482	11,09	12,29	53,58	369,28	13,39
II Завтрак								
2024	TK № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	232	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			232	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
Обед								
2024	TK № 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	3,09	5,98	3,45	80,56	1,70
2024	TK № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	3,93	5,25	7,22	92,16	6,50
2024	TK № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	65	5,58	4,47	9,03	69,66	0,64
2024	TK № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	40	4,66	3,68	10,42	66,22	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,75	2,55	17,17	102,83	9,10
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	130	2,12	2,43	17,24	99,46	8,71
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	205	0,09	0,06	30,97	122,13	0,18
2024	TK № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			710	19,68	19,44	95,98	607,13	18,12
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00
2024	TK № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	195	11,76	14,14	12,94	226,98	19,88
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	65	3,61	3,64	31,35	173,97	2,33
2008		ПЕЧЕНЬЕ (аллергики)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			500	22,52	22,60	71,22	585,46	25,81
Всего				56,22	59,33	234,27	1 652,76	58,72