

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г/



МЕНЮ

21 апреля 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,21	2,71	15,06	88,35	1,65
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,50
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергии)	150	2,81	6,75	23,72	166,74	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗ МОЛОКА (аллергии)	150	0,33	0,00	8,19	34,07	0,00
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	99	0,89	0,20	8,02	42,57	59,40
2008		ГРУША (аллергии)	69	0,28	0,21	7,11	32,43	3,45
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергии)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			579	10,75	11,96	51,18	361,68	62,77
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	208	2,90	5,20	13,59	94,39	1,14
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергии)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			208	2,90	5,20	13,59	94,39	1,14
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,57	3,80	1,85	44,99	13,08
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	4,22	5,49	11,09	110,71	3,76
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	190/10/1	1,03	0,18	6,74	32,80	5,99
2024	ТК № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	205	10,34	10,10	39,65	281,59	18,49
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,32
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			666	17,91	20,23	85,71	600,98	35,65
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,66	9,15	18,13	208,00	0,20
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,38	5,78	19,47	143,76	8,93
2012	126	КАРТОФЕЛЬ (аллергии)	155	2,16	5,77	17,44	130,53	8,80
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	177	0,89	0,18	17,92	81,61	3,55
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	21	1,57	2,05	15,60	87,44	0,00
Итого			433	15,49	17,29	77,48	551,40	12,68
Всего				47,05	54,68	227,96	1 608,45	112,24