

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

Румянцева А.Г.



**МЕНЮ**  
21 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	30	3,83	3,55	10,28	89,03	0,07
2024	TK № 22	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,68
2024	TK № 22	КАША "ДРУЖБА" БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	1,24	5,58	15,83	118,47	0,00
2024	TK № 23	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	185	3,88	3,20	11,67	88,84	0,60
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	TK № 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	102	0,98	0,24	9,18	46,51	38,76
2024	TK № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) (яблоки)	88	0,35	0,35	8,62	41,36	3,52
<b>Итого</b>			<b>467</b>	<b>11,00</b>	<b>11,97</b>	<b>52,54</b>	<b>365,42</b>	<b>40,11</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (молоко пастер. 2,5% жирности)	212	2,96	5,30	13,85	96,21	1,17
к/к	к/к	ВОДА ПИТЬЕВАЯ (аллергики) (вода питьевая)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>212</b>	<b>2,96</b>	<b>5,30</b>	<b>13,85</b>	<b>96,21</b>	<b>1,17</b>
<b>Обед</b>								
2024	TK № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	58	0,46	0,06	0,99	7,54	2,90
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)	180/8/12	5,08	9,69	12,42	164,59	5,67
2024	TK № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергики) (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное литр, томатная паста, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, соль йодированная, укроп)	185/8/12	4,88	8,80	14,80	157,99	6,79
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)	70	10,09	10,24	7,19	163,17	0,08
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,18	2,15	33,14	172,76	0,00
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики) (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,66	6,24	32,47	200,93	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	180/10	0,04	0,03	7,82	30,34	0,13
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)	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>703</b>	<b>23,29</b>	<b>22,78</b>	<b>77,75</b>	<b>618,49</b>	<b>8,78</b>
<b>Полдник</b>								
2024	TK № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (курица (грудки), масло подсолнечное рафинированное литр, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная)	200	19,94	27,06	32,45	453,50	1,14
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок прямого отжима)	172	0,86	0,17	17,45	74,30	3,46
2024	TK № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	TK № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное литр, дрожжи, ванилин)	60	7,36	4,61	29,42	189,36	0,04
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (аллергики) (масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное литр)	75	6,65	10,10	39,30	274,57	0,00
<b>Итого</b>			<b>457</b>	<b>29,82</b>	<b>32,06</b>	<b>89,92</b>	<b>768,15</b>	<b>4,64</b>
<b>Всего</b>				<b>67,07</b>	<b>72,11</b>	<b>234,06</b>	<b>1 848,27</b>	<b>54,70</b>