

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79  
Арумянцева А.Г./

## МЕНЮ

22 декабря 2025 г.

## Сад 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	262,40	0,50
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200/5	4,46	0,50	31,19	147,00	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>10,56</b>	<b>12,40</b>	<b>50,52</b>	<b>360,40</b>	<b>1,60</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	145	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
<b>Итого</b>			<b>145</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,80</b>	<b>66,30</b>	<b>6,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	59	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,16	4,59	7,58	88,53	3,00
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	12,35	12,13	3,74	173,25	0,39
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	80	12,77	10,70	3,62	161,28	0,25
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	155	3,07	5,04	19,61	136,84	9,06
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	150	2,48	4,45	18,79	125,56	9,04
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,90
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>739</b>	<b>23,28</b>	<b>22,68</b>	<b>76,31</b>	<b>605,36</b>	<b>14,35</b>
<b>Полдник</b>								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	190	20,84	28,11	30,30	457,62	0,67
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	55	4,87	2,77	17,06	113,02	0,06
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (аллергики)	55	4,16	6,82	27,75	173,78	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>32,95</b>	<b>33,11</b>	<b>61,47</b>	<b>775,54</b>	<b>3,73</b>
<b>Всего</b>				<b>67,39</b>	<b>68,79</b>	<b>203,10</b>	<b>1 807,60</b>	<b>25,68</b>