

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г/

МЕНЮ

23 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,03	3,79	10,28	92,06	0,08
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,34	7,97	14,83	150,34	0,39
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (аллергии)	150	3,66	6,29	21,34	156,47	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ	97	1,50	0,50	21,00	96,00	10,02
Итого			457	11,01	12,26	52,20	363,26	10,52
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	202	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергии)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			202	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,83	2,86	2,89	41,93	14,26
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20	4,96	5,00	0,67	67,64	0,48
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	150/10/20	2,76	2,27	1,07	35,86	3,11
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	65	5,56	10,81	2,47	71,94	0,68
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	135	2,62	4,87	17,21	123,58	8,01
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (аллергии)	130	2,12	3,05	16,10	100,74	7,75
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	195	0,09	0,06	30,35	119,71	0,24
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			705	18,26	24,64	81,28	561,69	23,67
Полдник								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	29,25	16,49	21,90	361,52	0,31
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (аллергии)	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,09	0,04	3,14	14,96	1,14
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	177	0,89	0,18	17,92	81,61	3,55
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			427	33,23	17,87	63,52	562,89	5,00
Всего				65,44	59,77	210,05	1 578,18	40,59