

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

Грумянцева А.Г/

МЕНЮ

25 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,00
2024	ТК № 17	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	210	16,67	19,92	6,79	273,76	37,44
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ И ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ КУСОЧКОМ (аллергии)	40	5,56	4,54	2,53	73,27	38,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/6	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
Итого			441	18,49	28,54	25,83	435,99	38,59
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	188	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			188	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
Обед								
2024	ТК № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	45	0,52	2,77	1,72	34,34	35,21
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	4,85	9,36	5,21	127,29	6,64
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	180/15/5	5,40	9,56	6,12	132,82	9,12
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	65/25	9,77	8,94	8,96	158,54	0,31
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,00
2024	ТК № 19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,82	27,29	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			695	26,06	27,10	79,87	673,84	42,16
Полдник								
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	6,73	9,66	7,16	163,93	0,39
2008	337	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	2,46	1,34	9,05	59,94	16,58
2024	ТК № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	178	0,00	0,00	18,51	74,04	0,00
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергии)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	65	5,97	2,18	33,56	177,69	0,17
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (аллергии)	65	5,00	8,61	39,21	254,14	0,00
Итого			443	16,48	13,36	76,76	516,39	17,14
Всего				63,97	74,00	195,51	1 716,56	99,29