

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г./

# МЕНЮ

29 апреля 2026 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,21	2,71	15,06	88,35	1,65
2024	TK № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,57
2024	TK № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики)	150	1,59	2,89	23,06	124,59	0,00
2024	TK № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2024	TK № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	200	0,33	0,00	8,19	34,07	0,00
2024	TK № 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	98	0,94	0,24	8,82	44,69	37,24
<b>Итого</b>			<b>478</b>	<b>10,43</b>	<b>11,73</b>	<b>51,66</b>	<b>353,10</b>	<b>39,98</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	TK № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	194	2,72	4,85	12,75	87,37	0,58
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>194</b>	<b>2,72</b>	<b>4,85</b>	<b>12,75</b>	<b>87,37</b>	<b>0,58</b>
<b>Обед</b>								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	3,04	4,29	5,48	72,77	2,88
2024	TK № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	1,08	1,91	7,51	51,66	4,69
2024	TK № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	11,05	15,22	5,95	205,14	0,20
2024	TK № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ (аллергики)	75	10,99	16,63	4,67	212,19	0,00
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,91	3,00	12,22	88,53	9,70
2011	317	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	135	1,95	0,20	8,80	45,55	9,64
2024	TK № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,16
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	TK № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>686</b>	<b>21,57</b>	<b>25,42</b>	<b>66,53</b>	<b>583,76</b>	<b>17,63</b>
<b>Полдник</b>								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	45	1,74	1,84	7,82	54,80	0,89
2024	TK № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	195	34,80	20,60	29,50	452,16	0,37
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (аллергики)	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	177	0,89	0,18	17,92	81,61	3,55
2024	TK № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>437</b>	<b>38,93</b>	<b>23,20</b>	<b>65,52</b>	<b>640,97</b>	<b>4,81</b>
<b>Всего</b>				<b>73,65</b>	<b>65,20</b>	<b>196,46</b>	<b>1 665,20</b>	<b>63,00</b>