Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №79
_____/Румянцева А.Г/

МЕНЮ

29 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,23	2,74	15,22	89,29	1,67
2024	ТК № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ (крупа ячневая, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,77	4,20	21,64	139,49	0,52
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,00
2024	ТК № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ (аллергики) (крупа ячневая, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	2,91	4,39	23,73	145,81	0,00
2024	ТК № 61	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,55
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	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности 0,1)	128	3,57	3,19	5,76	72,14	0,89
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики) (вода питьевая)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**508**	**11,51**	**12,56**	**53,35**	**378,08**	**3,63**
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (молоко пастер. 2,5% жирности)	210	2,93	5,25	13,72	95,30	1,16
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики) (вода питьевая)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**210**	**2,93**	**5,25**	**13,72**	**95,30**	**1,16**
Обед								
2024	ТК № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	59	0,47	0,06	1,48	8,26	5,90
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, фасоль, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень))	175/15/10	2,18	7,86	16,65	137,85	6,09
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, фасоль, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, говядина б/к, соль йодированная, петрушка (зелень))	175/15/10	8,46	7,34	14,26	158,00	8,03
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сухари панировочные, говядина б/к, картофель, лук репчатый)	200	12,54	11,25	30,40	288,14	15,80
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, клюква протёртая с сахаром)	180	0,04	0,03	15,59	61,37	0,14
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			**699**	**19,47**	**20,33**	**92,26**	**635,41**	**27,93**
Полдник								
2024	ТК № 63	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое литр, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, соль йодированная)	80	13,43	5,63	8,42	137,77	0,66
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА) (картофель, морковь, капуста белокочанная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,82	8,62	17,81	161,08	10,52
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА) (аллергики) (картофель, морковь, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,57	8,40	17,43	156,42	10,66
2024	ТК № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота, сушеные абрикосы без косточки (курага))	180	0,76	0,05	14,20	60,85	0,24
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое литр, петрушка (зелень), сахар песок, соль йодированная, капуста белокочанная, дрожжи, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	60	3,90	6,19	19,78	150,79	6,20
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			**485**	**23,23**	**20,80**	**75,05**	**581,88**	**17,62**
Всего				**57,14**	**58,94**	**234,38**	**1 690,67**	**50,34**