

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г/

**МЕНЮ**

11 марта 2026 г.

Ясли 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								
2024	42	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	125	9,14	16,56	5,04	206,63	1,12
2024	40	ЧАЙ	150/12	0,09	0,00	0,18	1,07	0,02
2024	48	АПЕЛЬСИН	112	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			415	10,78	16,88	19,28	279,14	58,14
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	171	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
Итого			171	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	35	0,28	2,08	0,88	23,31	3,52
2024	26	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,76	5,25	5,51	87,87	7,19
2012	288/356	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	45/20	7,60	9,54	7,40	149,51	0,42
2024	47	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	3,44	4,04	20,97	122,74	0,00
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,73	0,73	12,88	65,63	0,00
Итого			567	17,88	21,86	67,18	531,21	11,13
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	10,82	6,43	14,11	157,57	0,28
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,44	3,74	16,63	110,14	8,09
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	156	0,78	0,16	15,71	71,56	3,11
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	40	2,43	4,12	14,22	103,80	4,47
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			382	17,16	14,58	67,03	473,66	15,95
Всего				48,92	57,82	161,59	1 357,01	86,48