

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г./

**МЕНЮ**  
19 января 2026 г.

Ясли 12 часов



| Сборник рецептур  | № техн. карты | Наименование блюда   | Выход        | Химический состав |               |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--|--------------|-------------------|---------------|-----------------|-------------------------------|---------------|
|                   |               |  |              | Белки, г          | Жиры, г       | Углеводы, г     |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |  |              |                   |               |                 |                               |               |
| 2024              | 59            | БУТЕРБРОД С СЫРОМ  | 20           | 2,27              | 1,87          | 7,88            | 57,82                         | 0,03          |
| 2024              | 24            | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                           | 130          | 2,40              | 6,18          | 22,92           | 141,63                        | 0,33          |
| 2024              | 45            | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики) | 130          | 2,82              | 4,33          | 21,35           | 135,41                        | 0,00          |
| 2024              | 19            | КАКАО С МОЛОКОМ  | 160          | 2,09              | 2,74          | 12,08           | 75,53                         | 0,51          |
| 2024              | 19            | КАКАО БЕЗ МОЛОКА (аллергики)                                     | 160          | 1,17              | 0,73          | 10,17           | 52,72                         | 0,00          |
| 2012              | 368           | ЯБЛОКО   | 102          | 0,38              | 0,38          | 9,31            | 39,65                         | 9,50          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>412</b>   | <b>7,14</b>       | <b>11,17</b>  | <b>52,19</b>    | <b>314,63</b>                 | <b>10,37</b>  |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |              |                   |               |                 |                               |               |
| 2008              | 435           | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ   | 175          | 3,20              | 3,75          | 5,80            | 67,00                         | 1,05          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>175</b>   | <b>3,20</b>       | <b>3,75</b>   | <b>5,80</b>     | <b>67,00</b>                  | <b>1,05</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |  |              |                   |               |                 |                               |               |
| 2024              | 43            | ПОМИДОР СВЕЖИЙ   | 33           | 0,44              | 0,08          | 1,52            | 9,60                          | 10,00         |
| 2024              | 44            | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ                     | 150/20/5     | 6,58              | 6,43          | 7,84            | 115,76                        | 7,65          |
| 2012              | 256           | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ                                      | 45           | 2,19              | 3,05          | 3,67            | 52,74                         | 0,42          |
| 2008              | 123           | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ   | 130          | 2,52              | 3,97          | 20,43           | 117,80                        | 10,32         |
| 2024              | 3             | КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ  | 155          | 0,09              | 0,06          | 26,18           | 102,96                        | 0,25          |
| 2024              | 17            | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ  | 20           | 1,37              | 0,59          | 10,25           | 52,27                         | 0,00          |
| 2024              | 4             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                 | 20           | 1,12              | 0,18          | 8,48            | 40,79                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>578</b>   | <b>14,31</b>      | <b>14,36</b>  | <b>78,37</b>    | <b>491,92</b>                 | <b>28,64</b>  |
| <b>Полдник</b>    |               |  |              |                   |               |                 |                               |               |
| 2008              | 213           | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ   | 19           | 2,46              | 2,23          | 0,14            | 30,46                         | 0,00          |
| 2024              | 14            | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ  | 155          | 9,48              | 9,09          | 11,89           | 198,60                        | 15,84         |
| 2024              | 57            | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ   | 150          | 0,18              | 0,04          | 10,40           | 43,80                         | 5,16          |
| 2008              | 477           | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ   | 50           | 4,49              | 2,16          | 25,80           | 140,46                        | 0,10          |
| 2024              | 4             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                 | 20           | 1,12              | 0,18          | 8,48            | 40,79                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>394</b>   | <b>17,73</b>      | <b>13,70</b>  | <b>56,71</b>    | <b>454,11</b>                 | <b>21,10</b>  |
| <b>Всего</b>      |               |  | <b>42,38</b> | <b>42,98</b>      | <b>193,07</b> | <b>1 327,66</b> | <b>61,16</b>                  |               |