

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г./

# МЕНЮ

19 января 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	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
Итого			412	7,14	11,17	52,19	314,63	10,37
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	175	3,20	3,75	5,80	67,00	1,05
Итого			175	3,20	3,75	5,80	67,00	1,05
Обед								
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
Итого			578	14,31	14,36	78,37	491,92	28,64
Полдник								
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
Итого			394	17,73	13,70	56,71	454,11	21,10
Всего				42,38	42,98	193,07	1 327,66	61,16