

Утверждаю



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

МЕНЮ

21 апреля 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		
Завтрак								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,23	43,00	2,00
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергии)	130	2,42	5,21	16,87	123,92	0,00
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,39
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗ МОЛОКА (аллергии)	150	0,50	0,00	7,45	31,77	0,00
2012	368	ГРУША	83	0,33	0,26	8,62	39,29	4,18
Итого			383	4,86	8,24	49,26	288,57	7,41
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	149	3,22	3,70	5,74	63,95	1,04
Итого			149	3,22	3,70	5,74	63,95	1,04
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30	1,31	4,79	1,97	56,48	0,95
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,38	5,90	13,70	125,53	5,38
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	8,56	6,38	13,50	173,24	14,58
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	15,74	76,15	60,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,71	0,13	6,55	31,51	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			526	16,75	17,98	61,75	515,31	80,91
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	19	2,29	2,07	0,13	28,33	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	185	11,11	10,66	13,93	232,72	17,52
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергии)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			494	18,71	15,99	44,30	438,93	18,24
Всего				43,54	45,91	161,05	1 306,76	107,60