Утверждаю

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

МЕНЮ

25 мая 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	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр , батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	2,33	1,96	7,71	58,05	0,04
2024	24	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	130	2,40	6,18	22,92	141,63	0,33
2024	45	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики) (пшено, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	130	2,79	4,66	21,78	140,13	0,00
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	165	2,15	2,82	12,42	77,65	0,53
2024	19	КАКАО БЕЗ МОЛОКА (аллергики) (какао-порошок, сахар песок, вода питьевая)	160	1,17	0,73	10,17	52,72	0,00
2012	368	ЯБЛОКО (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	39,65	9,50
Итого			**410**	**7,26**	**11,34**	**52,36**	**316,98**	**10,40**
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	159	3,39	3,98	6,15	71,02	1,11
Итого			**159**	**3,39**	**3,98**	**6,15**	**71,02**	**1,11**
Обед								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	41	0,45	0,08	1,57	9,89	10,30
2024	44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое литр, соль йодированная, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина б/к, петрушка (зелень))	150/20/5	7,00	7,73	7,81	130,23	7,94
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба треска филе, морковь, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	2,36	3,28	3,95	56,78	0,45
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,49	3,93	20,23	116,62	10,22
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ (варенье, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	155	0,09	0,06	25,93	101,96	0,24
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,37	0,59	10,25	52,27	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			**591**	**14,88**	**15,85**	**78,22**	**508,54**	**29,15**
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	20	2,48	2,25	0,14	30,76	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	160	9,77	9,37	12,25	204,68	16,32
2024	57	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ (апельсин, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,18	0,04	10,40	43,80	5,16
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое литр)	50	4,56	1,76	25,90	137,45	0,11
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			**400**	**18,11**	**13,60**	**57,17**	**457,48**	**21,59**
Всего				**43,64**	**44,77**	**193,90**	**1 354,02**	**62,25**