

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад №79  
Ирмянцева А.Г/



**МЕНЮ**  
29 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		
<b>Завтрак</b>								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,02	0,43	10,80	41,35	1,92
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сыр)	125	6,13	5,51	27,38	184,21	0,02
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,53
2024	23	ЧАЙ БЕЗ МОЛОКА (аллергии) (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
2024	48	АПЕЛЬСИН (апельсин)	101	0,91	0,20	8,16	43,30	60,42
<b>Итого</b>			<b>396</b>	<b>10,20</b>	<b>8,31</b>	<b>57,85</b>	<b>329,20</b>	<b>62,89</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (йогурт 2,5% жирности)	141	2,42	3,51	6,32	56,94	0,98
к/к	к/к	ВОДА ПИТЬЕВАЯ (аллергии) (вода питьевая)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>141</b>	<b>2,42</b>	<b>3,51</b>	<b>6,32</b>	<b>56,94</b>	<b>0,98</b>
<b>Обед</b>								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ (рыба сельдь атлантическая среднесоленая неразделанная, картофель, масло подсолнечное рафинированое литр, соль йодированная)	40	3,78	5,61	3,01	77,70	1,68
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированое литр, петрушка (зелень))	150/15/5	6,08	7,22	9,36	129,29	5,12
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	55	6,30	4,47	4,74	110,09	0,08
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (капуста цветная, соль йодированная, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности)	90	2,14	1,93	5,24	47,20	18,08
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>21,24</b>	<b>20,12</b>	<b>56,42</b>	<b>519,23</b>	<b>24,96</b>
<b>Полдник</b>								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	47	0,38	0,05	1,18	6,60	4,71
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	135	6,03	13,21	15,61	227,76	1,09
2024	40	ЧАЙ С ДЖЕМОМ (чай черный байховый, вода питьевая, джем)	150/12	0,08	0,01	7,10	27,75	1,60
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, масло подсолнечное рафинированое литр, молоко пастер. 2,5% жирности)	40	3,79	2,49	24,15	133,88	0,07
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>404</b>	<b>11,40</b>	<b>15,94</b>	<b>56,52</b>	<b>436,78</b>	<b>7,47</b>
<b>Всего</b>				<b>45,26</b>	<b>47,88</b>	<b>177,11</b>	<b>1 342,15</b>	<b>96,30</b>