

Утверждаю

И.о. заведующего

ГБОУ детский сад №79

/Гизятулина Д.М./



МЕНЮ
3 июля 2026 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами)	45	1,87	4,18	23,23	136,29	2,55
2024	TK № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,52
2024	TK № 31	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	TK № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	3,80
Итого			470	10,76	12,88	59,14	399,95	6,90
II Завтрак								
2024	TK № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	201	2,96	5,05	13,62	91,80	1,41
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики) (вода питьевая)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			201	2,96	5,05	13,62	91,80	1,41
Обед								
2024	TK № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО) (перец сладкий свежий)	54	0,70	0,05	2,65	14,04	107,99
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель ранний, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное литр, соль йодированная, сметана 15% жирности, говядина б/к, огурцы соленые, петрушка (зелень))	180/10/10	4,07	5,53	7,41	100,64	4,46
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) (огурцы соленые, говядина б/к, картофель ранний, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное литр, лук репчатый, петрушка (зелень))	180/10/10	4,40	2,85	7,91	75,12	9,49
2024	TK № 35	КОТЛета РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (масло сладко-сливочное несоленое, говядина б/к, вода питьевая, сухари панировочные, соль йодированная, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами)	70	8,16	6,45	18,26	115,97	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель ранний, масло подсолнечное рафинированное литр, лук репчатый, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная, лавровый лист)	160	3,37	9,46	24,30	200,72	11,27
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики) (картофель ранний, масло подсолнечное рафинированное литр, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная, лавровый лист)	170	3,51	9,52	26,22	205,32	11,98
2024	TK № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			724	21,14	22,86	102,76	664,16	195,72
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (курица (грудки), масло подсолнечное рафинированное литр, картофель ранний, морковь, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	220	13,74	17,93	25,42	318,95	11,71
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
2024	TK № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,68	0,22	10,71	51,50	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное литр, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	60	5,16	3,21	37,84	200,51	0,00
Итого			505	20,78	21,37	82,19	605,87	12,86
Всего				55,64	62,16	257,71	1 761,78	216,89