

Утверждаю

И.о. заведующего
ГБОУ детский сад №79
Гизягулина Д.М./



МЕНЮ
19 июня 2026 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высшего сорта обог. микроэлементами)	40	1,70	3,80	21,15	124,07	2,32
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
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
2024	TK № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,35	4,39	24,44	150,42	0,00
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)	85	0,34	0,34	8,33	39,95	3,40
Итого			455	10,55	12,46	56,08	383,03	6,27
II Завтрак								
2024	TK № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	193	2,84	4,85	13,09	88,16	1,36
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики) (вода питьевая)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			193	2,84	4,85	13,09	88,16	1,36
Обед								
2024	TK № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО) (перец сладкий свежий)	44	0,57	0,04	2,13	11,32	87,09
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное литр, соль йодированная, сметана 15% жирности, говядина б/к, огурцы соленые, петрушка (зелень), крупа перловая)	180/10/10	4,23	6,66	10,63	127,28	3,76
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) (огурцы соленые, говядина б/к, картофель, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное литр, лук репчатый, петрушка (зелень), крупа перловая)	180/10/10	4,06	5,39	10,40	106,53	4,98
2024	TK № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (масло сладко-сливочное несоленое, говядина б/к, вода питьевая, сухари панировочные, соль йодированная, батон нарезной пшеничной муки высшего сорта обог. микроэлементами)	60	7,41	5,86	16,58	105,32	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, масло подсолнечное рафинированное литр, лук репчатый, сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная, лавровый лист)	145	3,13	10,74	20,79	200,39	9,54
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики) (картофель, масло подсолнечное рафинированное литр, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная, лавровый лист)	140	2,76	9,40	20,65	178,69	9,59
2024	TK № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (клюква протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)	180	0,06	0,05	18,48	72,53	0,19
2024	TK № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеничной муки высшего сорта обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			689	19,64	24,46	96,75	656,63	100,58
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (курица (грудки), масло подсолнечное рафинированное литр, картофель, морковь, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная)	170	10,09	15,54	21,17	265,54	9,85
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 высшего сорта, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное литр, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	60	5,12	3,80	40,05	214,56	0,00
Итого			455	17,09	19,57	80,15	566,61	11,00
Всего				50,12	61,36	246,07	1 694,33	119,21