

Утверждаю

И.о. заведующего
ГБДОУ детский сад №79
Гизятулина Д.М./

МЕНЮ
23 июня 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,00
2024	TK № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое)	235	10,04	3,63	27,33	177,13	1,59
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ(аллергики) (яйца куриные (шт.), горошек зеленый консервы)	40	5,75	4,54	1,91	71,38	1,04
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
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (груша)	75	0,30	0,23	7,73	35,25	3,75
Итого			540	12,16	12,48	54,10	374,61	6,49
II Завтрак								
2024	TK № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (йогурт 2,5% жирности)	160	2,35	4,00	10,44	72,27	1,12
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики) (вода питьевая)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			160	2,35	4,00	10,44	72,27	1,12
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук зеленый (по сезону), масло подсолнечное рафинированное литр)	45	0,50	2,84	1,59	34,86	11,45
2024	TK № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное литр, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная, укроп)	170/15/15	4,41	8,57	6,54	126,30	6,49
2024	TK № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергики) (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное литр, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, соль йодированная, укроп)	170/15/15	4,40	7,19	10,71	125,92	8,22
2024	TK № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ) (говядина б/к, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное литр, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень), сушки панфиловские, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	55	7,84	11,21	11,92	182,39	1,34
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,35	2,49	34,21	180,86	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	180/10	0,08	0,06	15,11	58,67	0,25
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	TK № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
Итого			675	20,62	25,78	85,56	663,17	19,53
Полдник								
2024	TK № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	65	4,99	7,17	1,51	105,62	0,30
2024	TK № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ (аллергики) (рыба треска филе, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	75	11,28	10,64	3,62	154,82	0,21
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, капуста цветная, сыр, масло подсолнечное рафинированное литр)	120	4,90	12,67	10,87	178,23	24,61
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ (аллергики) (масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, капуста цветная, сыр, масло подсолнечное рафинированное литр)	115	3,84	13,18	10,41	175,97	24,85
2024	TK № 47	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,00
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	TK № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, свекла, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт., вода питьевая)	55	4,73	1,82	38,16	165,36	0,13
Итого			465	18,16	22,65	83,22	623,48	25,04
Всего			53,29	64,91	233,32	1 733,53	52,18	