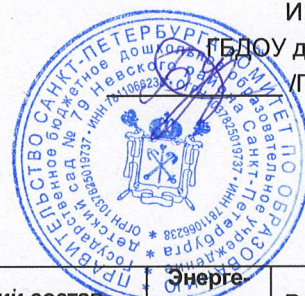


Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
26 июня 2026 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	1,82	4,06	22,59	132,53	2,48
2024	TK № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ (крупа ячневая, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,77	4,20	21,64	139,49	0,52
2024	TK № 61	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,55
2024	TK № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности 0,1)	93	2,59	2,31	4,18	52,32	0,65
<b>Итого</b>			<b>483</b>	<b>11,12</b>	<b>13,00</b>	<b>59,14</b>	<b>401,50</b>	<b>4,20</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (молоко пастер. 2,5% жирности)	141	1,98	3,55	9,28	64,44	0,78
<b>Итого</b>			<b>141</b>	<b>1,98</b>	<b>3,55</b>	<b>9,28</b>	<b>64,44</b>	<b>0,78</b>
<b>Обед</b>								
2024	TK № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	44	0,35	0,04	1,10	6,16	4,40
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (свекла, капуста белокочанная раннеспелая, картофель, морковь, горошек зеленый консервы, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень))	175/15/10	5,51	7,83	8,16	133,60	5,10
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сухари панировочные, говядина б/к, картофель, лук репчатый)	145	9,03	8,10	21,89	207,46	11,38
2024	TK № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, клюква протёртая с сахаром)	180	0,08	0,06	20,75	81,28	0,24
2024	TK № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>629</b>	<b>19,21</b>	<b>17,16</b>	<b>80,04</b>	<b>568,29</b>	<b>21,12</b>
<b>Полдник</b>								
2024	TK № 63	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное литр, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, соль йодированная)	65	10,04	4,79	7,69	114,04	0,56
2024	TK № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, КАПУСТА Б/К) (картофель, морковь, капуста белокочанная раннеспелая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	95	2,01	9,01	12,19	138,79	7,78
2024	TK № 65	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота, слива сушеная (чернослив))	180	0,49	0,16	18,49	79,55	0,27
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное литр, петрушка (зелень), сахар песок, соль йодированная, капуста белокочанная раннеспелая, дрожжи, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	60	3,72	6,01	18,42	143,05	5,86
2024	TK № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	35	2,34	0,31	14,99	72,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>18,60</b>	<b>20,28</b>	<b>71,78</b>	<b>547,53</b>	<b>14,47</b>
<b>Всего</b>				<b>50,91</b>	<b>53,99</b>	<b>220,24</b>	<b>1 581,76</b>	<b>40,57</b>