

Утверждаю

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



МЕНЮ
30 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		
Завтрак								
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 № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,50
2024	TK № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2024	TK № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ (апельсин)	89	0,80	0,18	7,21	38,27	53,40
2024	TK № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности 0,1)	93	2,59	2,31	4,18	52,32	0,65
Итого			572	11,06	13,10	57,57	397,37	57,55
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (молоко пастер. 2,5% жирности)	214	2,99	5,35	13,98	97,11	1,18
Итого			214	2,99	5,35	13,98	97,11	1,18
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук зеленый (по сезону), масло подсолнечное рафинированое литр)	50	0,59	4,17	1,91	48,81	13,63
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое литр, вода питьевая, курица (грудки), петрушка (зелень), соль йодированная)	190/10/1	4,17	5,77	11,10	113,12	3,58
2024	TK № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	210	10,56	10,31	40,47	287,47	18,87
2024	TK № 13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (сахар песок, вода питьевая, шиповник сухой)	180	0,61	0,25	17,99	88,28	81,48
2024	TK № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,00	0,13	6,42	30,90	0,00
2024	TK № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,14	0,44	7,79	39,69	0,00
Итого			671	18,07	21,07	85,68	608,27	117,56
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.))	70	8,92	9,43	18,67	214,24	0,21
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,42	5,83	19,67	145,19	9,02
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок фруктовый восстановленный, сок прямого отжима)	185	0,92	0,19	18,59	84,68	3,26
2024	TK № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,00	0,13	6,42	30,90	0,00
2024	TK № 16	ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	22	1,67	2,18	16,53	92,67	0,00
Итого			442	15,93	17,76	79,88	567,68	12,49
Всего				48,05	57,28	237,11	1 670,43	188,78