

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г./

МЕНЮ

6 октября 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,41	2,12	15,96	68,68	1,82
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	226,40	0,50
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергии)	200/5	4,49	6,39	30,60	197,85	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ (аллергии)	180	0,33	0,00	8,19	34,07	0,00
Итого			415	11,41	12,82	63,66	379,08	2,82
II Завтрак								
2008	442	СОК	171	0,85	0,17	17,24	78,54	3,41
Итого			171	0,85	0,17	17,24	78,54	3,41
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	47	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,06	4,53	20,77	144,18	3,10
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,33	15,78	7,74	158,07	0,20
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергии)	50/50	15,09	15,29	3,50	133,88	0,60
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	125	1,84	0,22	8,48	43,60	8,75
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	175	0,12	0,12	22,02	102,24	1,07
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			687	19,33	21,60	83,81	572,09	15,12
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,63	12,73	10,30	105,04	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,93	3,48	19,43	121,43	9,18
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,06	3,52	28,77	162,75	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергии)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	115	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
к/к	к/к	Вода питьевая (аллергии)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			580	29,66	24,46	77,11	650,62	12,48
Всего				61,25	59,05	241,82	1 680,33	33,83