

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

(Румянцева А.Г./

МЕНЮ

11 сентября 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,50
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ БЕЗ САХАРА (аллергии)	205	8,99	8,24	39,77	269,86	0,62
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергии)	200/5	3,58	1,80	21,21	115,33	0,00
	TKN№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
	TKN№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА (аллергии)	180	3,59	2,67	7,73	70,04	0,57
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	13,32	54,01	0,04
Итого			415	12,74	16,20	44,10	357,00	1,00
II Завтрак								
	TKN№020	БАНАН СВЕЖИЙ	119	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			119	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Обед								
	TKN№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	64	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,75	7,47	8,80	124,25	5,84
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,41	0,49	0,00	161,70	0,59
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,30	5,17	21,66	146,77	10,42
	TKN№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/10	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
	TKN№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА (аллергии)	180/6/14	0,22	0,01	0,60	5,71	2,21
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			775	26,46	14,93	61,98	593,42	18,95
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	190	15,70	13,79	13,16	243,60	18,31
	TKN№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,70
	TKN№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ БЕЗ САХАРА (аллергии)	180	0,14	0,11	3,60	16,41	0,72
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	5,04	3,71	30,31	174,95	5,79
	TKN№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	108	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			568	24,66	20,24	76,07	594,25	25,10
Всего				65,36	51,87	203,15	1 640,67	49,07