

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г./

МЕНЮ

14 августа 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики)	200/5	3,18	1,60	19,22	103,95	0,00
	TK№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	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								
2024	TK № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	101	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			101	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Обед								
	TK№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	46	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/4	4,19	6,63	8,03	111,21	5,16
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	65	12,20	0,42	0,00	136,95	0,50
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,29	0,97	1,16	14,36	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,26	5,14	21,50	145,78	10,38
	TK№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/8	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04
	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
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (аллергики)	20	1,34	0,20	8,51	41,00	0,00
Итого			739	23,64	13,96	61,01	554,20	18,14
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	14,08	12,32	11,84	217,39	16,11
	TK№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,70
	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	4,78	3,58	29,44	169,09	5,01
	TK№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	91	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
к/к	к/к	Вода питьевая (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			531	22,78	18,64	73,88	562,18	22,12
Всего				59,56	49,20	188,79	1 520,38	45,26