

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

Румянцева А.Г./

# МЕНЮ

11 сентября 2025 г.

## Ясли 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                           | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                              |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                              |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                           | 30       | 3,24              | 4,10    | 7,00             | 62,00                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ         | 155      | 5,00              | 7,30    | 18,30            | 128,00                                   | 0,40                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ<br>(аллергики) | 155      | 2,99              | 1,50    | 19,83            | 104,71                                   | 0,00                  |
|                               | TK№028              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                   | 180      | 2,80              | 2,40    | 12,70            | 84,00                                    | 0,50                  |
|                               | TK№028              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>(аллергики)                              | 180      | 0,50              | 0,00    | 7,45             | 31,77                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 365      | 11,04             | 13,80   | 38,00            | 274,00                                   | 0,90                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                              |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | TK№006              | БАНАН СВЕЖИЙ                                                 | 119      | 1,50              | 0,50    | 21,00            | 96,00                                    | 4,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 119      | 1,50              | 0,50    | 21,00            | 96,00                                    | 4,00                  |
| Обед                          |                     |                                                              |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | TK№009              | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                              | 50       | 0,30              | 0,00    | 0,70             | 5,20                                     | 0,80                  |
| 2012                          | 57                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ     | 150/10/5 | 4,80              | 6,68    | 8,94             | 117,86                                   | 5,73                  |
| 2008                          | 228                 | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ                                         | 60       | 10,89             | 0,40    | 0,00             | 137,58                                   | 0,40                  |
| 2012                          | 354                 | СОУС СМЕТАННЫЙ                                               | 20       | 0,30              | 1,01    | 1,21             | 14,95                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                            | 125      | 2,60              | 4,90    | 17,21            | 123,59                                   | 8,31                  |
|                               | TK№024              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                | 160      | 0,07              | 0,01    | 7,10             | 29,00                                    | 0,90                  |
|                               | TK№007              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 20       | 1,30              | 0,13    | 8,50             | 41,00                                    | 0,00                  |
|                               | TK№004              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                            | 15       | 1,10              | 0,50    | 7,70             | 39,30                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 615      | 21,36             | 13,63   | 51,36            | 508,48                                   | 16,14                 |
| Полдник                       |                     |                                                              |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 298                 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                              | 175      | 15,00             | 14,21   | 12,80            | 242,04                                   | 17,38                 |
|                               | TK№036              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ                                        | 150      | 0,10              | 0,10    | 18,10            | 73,50                                    | 0,60                  |
|                               | TK№003              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 15       | 1,00              | 0,12    | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 451                 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ<br>И ЯЙЦОМ                        | 50       | 3,19              | 3,75    | 18,45            | 120,35                                   | 7,30                  |
|                               | TK№005              | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ                          | 108      | 2,80              | 2,50    | 4,50             | 56,50                                    | 0,30                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 498      | 22,09             | 20,68   | 60,25            | 523,39                                   | 25,58                 |
| Всего                         |                     |                                                              |          | 55,99             | 48,61   | 170,61           | 1 401,87                                 | 46,62                 |