

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ детский сад №79
/Румянцева А.Г./

МЕНЮ

27 августа 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	45	1,26	2,26	2,64	35,90	2,09
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	15,59	20,61	3,05	260,23	0,25
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	195	4,10	3,46	16,85	115,56	0,65
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,07	0,00	9,82	39,51	0,01
Итого			425	24,19	30,43	29,54	473,69	2,99
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	125	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			125	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,33	2,28	3,15	35,16	1,16
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/13/5	3,63	5,52	11,79	113,44	4,59
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	65	10,91	16,84	10,45	237,15	0,11
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	130	2,09	4,87	13,57	105,97	5,74
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	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
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ(аллергики)	30	1,66	0,25	10,54	50,80	0,00
Итого			683	20,94	30,46	69,46	710,72	11,60
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,79	1,56	8,38	59,75	4,28
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,61	4,71	35,81	200,72	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	0,20
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	84	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			514	14,89	13,51	67,79	462,97	4,78
Всего				60,62	74,90	182,29	1 717,88	22,37