

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г./

МЕНЮ

3 марта 2026 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	1,60	8,52	10,71	126,05	0,00
2024	ТК № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	205	17,16	18,26	12,47	283,24	1,44
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ(аллергики)	40	5,75	4,54	1,91	71,38	1,04
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/7	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
Итого			437	18,96	26,79	31,40	444,20	2,59
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	133	3,87	2,64	6,42	65,30	0,70
Итого			133	3,87	2,64	6,42	65,30	0,70
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	40	0,41	3,23	1,39	37,23	9,27
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	3,35	2,25	4,57	52,30	5,29
2024	ТК № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	45	6,34	10,51	9,97	159,69	0,44
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	1,91	1,98	12,20	74,28	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,03	0,02	5,63	21,83	0,09
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
Итого			660	14,48	18,60	49,95	425,42	15,09
Полдник								
2024	ТК № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ	45	4,82	8,29	5,45	115,82	0,16
2008	175	КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	105	2,99	11,51	9,75	155,37	14,55
2008	175	КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ (аллергики)	105	2,15	11,15	8,25	142,62	14,40
2024	ТК № 47	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,46	5,66	23,04	144,29	0,00
Итого			425	14,81	26,45	70,92	589,75	14,71
Всего				52,12	74,48	158,69	1 524,67	33,09