

Утверждаю

И.о. заведующего
ГБДОУ детский сад №79
/Гизятулина Д.М./



МЕНЮ
10 июня 2026 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	40	1,69	3,77	20,99	123,13	2,31
2024	TK № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,57
2024	TK № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок, вода питьевая)	150	1,59	2,89	23,06	124,59	0,00
2024	TK № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2024	TK № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗ МОЛОКА (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,33	0,00	8,19	34,07	0,00
2024	TK № 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	101	0,98	0,24	9,18	46,51	38,76
2024	TK № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) (яблоки)	132	0,53	0,53	12,87	61,71	5,25
Итого			491	10,95	12,79	57,95	389,70	42,16
II Завтрак								
2024	TK № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ (ряженка 2,5% жирности)	156	2,18	3,90	10,25	70,25	0,47
к/к	к/к	ВОДА ПИТЬЕВАЯ (аллергики) (вода питьевая)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			156	2,18	3,90	10,25	70,25	0,47
Обед								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ (рыба сельдь атлантическая среднесоленая неразделанная, картофель, масло подсолнечное рафинированное литр)	45	1,79	4,36	5,72	69,40	2,95
2024	TK № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное литр, вода питьевая, рыба треска филе, яйца куриные (шт.), соль йодированная, петрушка (зелень))	170/30/1	1,20	2,27	7,93	57,27	6,01
2024	TK № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, курица (грудки), яйца куриные (шт.))	75	11,14	15,36	6,55	209,09	0,24
2024	TK № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ (аллергики) (масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, курица (грудки), яйца куриные (шт.))	75	10,99	16,63	4,67	212,19	0,00
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокачанная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	145	3,13	3,00	12,62	90,85	10,20
2011	317	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики) (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокачанная, соль йодированная)	140	2,00	0,21	8,92	46,27	10,12
2024	TK № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная (чернослив), вода питьевая, лимонная кислота, сахар песок)	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,16
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	TK № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			691	20,75	25,99	68,19	592,27	19,56
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ (морковь, сахар песок)	45	1,72	1,82	7,74	54,20	0,88
2024	TK № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное литр, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	215	37,88	24,16	29,11	500,76	0,42
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (аллергики) (яйца куриные (шт.))	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок прямого отжима)	167	0,83	0,17	16,83	76,67	3,33
2024	TK № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			447	41,93	26,73	63,96	684,03	4,63
Всего				75,81	69,41	200,35	1 736,25	66,82