

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г/

МЕНЮ

13 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,47	3,28	18,26	107,15	2,01
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,45	8,40	20,72	196,09	0,53
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	87	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			452	10,46	12,08	54,87	375,10	6,57
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	202	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
Итого			202	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	47	0,62	0,05	2,32	12,31	94,67
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	4,11	6,16	6,72	104,44	3,72
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,33	6,58	18,63	118,34	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,23	10,31	22,51	201,60	10,64
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,05	19,64	77,03	0,22
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			707	20,60	24,28	97,96	653,51	109,25
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	185	10,03	15,20	22,35	266,97	10,69
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/7	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,62	3,93	36,52	199,71	0,00
Итого			472	16,51	19,36	77,69	552,58	11,84
Всего				50,50	60,72	244,01	1 672,08	129,06