

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г/

МЕНЮ

17 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	1,64	8,70	10,93	128,59	0,00
2024	ТК № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	225	9,52	3,44	25,93	168,04	1,51
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ(аллергики)	40	5,68	4,54	1,77	70,53	0,95
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/7	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	99	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			556	11,76	12,45	55,38	378,54	7,66
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	210	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			210	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	55	0,58	3,25	1,86	40,19	13,24
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	5,67	10,37	9,14	160,05	7,46
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергики)	170/15/15	5,54	9,57	10,58	151,01	8,05
2024	ТК № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	65	9,14	13,14	12,91	210,16	2,15
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	1,92	2,05	12,24	75,24	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	6,61	25,65	0,11
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	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			693	19,79	29,45	58,95	591,38	22,96
Полдник								
2024	ТК № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ	75	5,36	7,69	1,62	113,29	0,32
2024	ТК № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ (аллергики)	75	12,00	9,91	2,43	146,72	0,26
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	135	5,32	12,88	11,43	183,92	31,57
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ (аллергики)	130	4,10	12,25	9,08	163,61	31,69
2024	ТК № 47	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	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
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	4,64	1,78	37,40	162,07	0,13
Итого			488	18,86	23,34	83,13	633,55	32,02
Всего				53,35	70,24	210,51	1 693,81	64,04