Утверждаю

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

МЕНЮ

22 мая 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)	25	1,15	2,56	14,26	83,65	1,57
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,52
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,35	5,72	26,06	168,96	0,00
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	93	0,37	0,37	9,11	43,71	3,72
Итого			**448**	**10,03**	**11,25**	**49,97**	**346,37**	**5,84**
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	202	2,96	5,05	13,62	91,80	1,41
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики) (вода питьевая)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**202**	**2,96**	**5,05**	**13,62**	**91,80**	**1,41**
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО) (перец сладкий свежий)	49	0,64	0,05	2,42	12,84	98,79
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое литр, соль йодированная, сметана 15% жирности, говядина б/к, огурцы соленые, петрушка (зелень))	180/10/10	3,84	5,43	6,46	93,88	4,07
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) (огурцы соленые, говядина б/к, картофель, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое литр, лук репчатый, петрушка (зелень))	180/10/10	4,09	5,78	6,56	94,93	5,32
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (масло сладко-сливочное несоленое, говядина б/к, вода питьевая, сухари панировочные, соль йодированная, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	70	8,08	6,38	18,07	114,79	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, масло подсолнечное рафинированое литр, лук репчатый, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная, лавровый лист)	145	3,07	9,62	21,73	190,06	10,32
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики) (картофель, масло подсолнечное рафинированое литр, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная, лавровый лист)	145	2,90	9,43	21,82	184,29	10,18
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (клюква протёртая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)	180	0,08	0,06	20,49	80,34	0,23
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			**704**	**19,95**	**22,67**	**97,31**	**631,70**	**113,41**
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (курица (грудки), масло подсолнечное рафинированое литр, картофель, морковь, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	175	11,20	16,77	21,61	283,08	10,36
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,64	0,22	10,49	50,48	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое литр, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	55	4,55	3,81	36,15	196,70	0,00
Итого			**455**	**17,59**	**20,81**	**76,47**	**565,17**	**11,51**
Всего				**50,53**	**59,78**	**237,37**	**1 635,04**	**132,17**