

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ

27 января 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник 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	30	1,25	2,79	15,54	91,17	1,71
2024	TK № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,49	7,76	27,80	203,41	0,51
2024	TK № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики)	150	2,72	5,37	23,21	151,80	0,00
2024	TK № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,22	2,51	12,90	87,79	0,54
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	150	0,25	0,00	8,57	35,24	0,00
2024	TK № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	101	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
2008		ГРУША (аллергики)	66	0,26	0,20	6,80	31,02	3,30
2024	TK № 11	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,70
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			581	13,66	15,76	68,85	474,89	63,46
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	6,15	5,30	10,18	114,47	1,14
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			207	6,15	5,30	10,18	114,47	1,14
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,59	3,87	1,90	46,03	13,48
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	4,52	5,66	11,89	116,74	4,01
2024	TK № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	210	10,68	10,43	40,92	290,68	19,08
2024	TK № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,32
2024	TK № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	TK № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			671	18,57	20,80	87,83	617,14	36,89
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,00	5,20	5,91	102,49	0,28
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	2,80	5,38	18,34	133,47	8,82
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	176	0,88	0,18	17,82	81,18	3,53
2024	TK № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	TK № 16	ПЕЧЕНЬЕ	22	1,62	2,11	16,05	89,94	0,00
Итого			433	14,29	13,00	64,48	437,67	12,63
Всего			52,67	54,86	231,34	1 644,17	114,12	