

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г/

МЕНЮ

5 мая 2026 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,07	0,45	11,34	43,41	2,02
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,80	6,51	17,40	143,60	0,30
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики)	130	2,42	5,21	16,87	123,92	0,00
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,18	1,63	11,46	69,63	0,35
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	150	0,50	0,00	7,45	31,77	0,00
2012	368	ГРУША	76	0,30	0,23	7,83	35,72	3,80
Итого			376	7,35	8,82	48,03	292,36	6,47
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	176	3,81	4,38	6,80	75,71	1,23
Итого			176	3,81	4,38	6,80	75,71	1,23
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	25	1,45	3,99	1,75	48,94	0,85
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,35	4,59	14,39	116,39	5,46
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	145	8,37	6,24	13,21	169,51	14,27
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	15,74	76,15	60,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,71	0,13	6,55	31,51	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			516	16,67	15,73	61,93	494,90	80,58
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	18	2,24	2,03	0,13	27,72	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	165	14,18	11,63	12,88	213,58	16,50
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	90	2,52	2,25	4,06	50,86	0,63
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			463	21,45	16,67	42,80	413,53	17,15
Всего				49,28	45,60	159,56	1 276,50	105,43