ГБДОУ детский сад №79

Утверждаю

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

МЕНЮ

14 апреля 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	9	0,28	0,02	0,58	3,60	0,37
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	135	7,10	12,24	2,12	190,68	0,17
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2012	368	ГРУША	78	0,31	0,24	8,03	36,61	3,90
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			**387**	**8,47**	**12,63**	**24,05**	**289,66**	**4,46**
II Завтрак								
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	186	3,19	4,64	8,34	74,16	0,56
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**186**	**3,19**	**4,64**	**8,34**	**74,16**	**0,56**
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,43	2,68	1,48	32,48	28,10
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,21	4,35	8,08	87,02	6,23
2011	274	ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ	55	6,35	12,39	11,79	184,30	1,71
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	115	2,51	3,74	11,12	105,19	6,74
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	154	0,77	0,15	15,54	70,77	3,08
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	176	0,71	0,71	17,46	78,23	7,08
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			**564**	**15,26**	**24,02**	**64,66**	**562,75**	**45,86**
Полдник								
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	55	5,06	3,83	0,24	81,90	0,35
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	105	2,01	2,79	11,76	80,84	8,17
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	37,84	0,16
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,12	4,48	17,86	136,74	0,06
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,01	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			**392**	**14,36**	**11,31**	**49,18**	**378,00**	**8,74**
Всего				**41,28**	**52,60**	**146,23**	**1 304,57**	**59,62**