

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

Грумянцева А.Г/

**МЕНЮ**  
18 мая 2026 г.  
Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ ( сыр , батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	2,31	1,91	7,94	58,54	0,03
2024	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	130	2,80	5,70	19,79	134,90	0,44
2024	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	130	2,43	4,64	15,73	114,19	0,00
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	130	1,66	2,18	9,60	60,00	0,41
2024	19	КАКАО БЕЗ МОЛОКА (аллергики) (какао-порошок, сахар песок, вода питьевая)	180	3,52	2,18	11,16	80,75	0,00
2024	49	МАНДАРИН (мандарин)	100	0,81	0,20	7,56	38,27	38,27
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>7,58</b>	<b>9,99</b>	<b>44,89</b>	<b>291,71</b>	<b>39,15</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (йогурт 2,5% жирности)	174	3,01	4,37	7,86	70,81	1,22
<b>Итого</b>			<b>174</b>	<b>3,01</b>	<b>4,37</b>	<b>7,86</b>	<b>70,81</b>	<b>1,22</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ (капуста квашеная, лук зеленый (по сезону), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное литр)	30	0,47	1,69	3,53	32,05	8,11
2024	53	БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (курица (грудки), вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, петрушка (зелень), батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.))	150/20/10	6,84	6,44	6,65	112,07	0,67
2024	63	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба треска филе, сухари панировочные, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное литр)	45	5,50	4,32	5,63	83,35	0,13
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	95	1,87	3,20	12,33	86,12	5,75
2024	18	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,85	0,05	6,78	27,09	0,27
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,29	0,22	10,81	52,01	0,00
<b>Итого</b>			<b>525</b>	<b>16,82</b>	<b>15,92</b>	<b>45,73</b>	<b>392,69</b>	<b>14,93</b>
<b>Полдник</b>								
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное литр, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	130	23,65	15,93	23,20	339,48	0,25
2008	387	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	25	0,03	0,03	4,58	18,83	0,25
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок прямого отжима)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	ТК №010	ЯБЛОКО.СВЕЖЕЕ (аллергики) (яблоки)	70	0,28	0,28	6,96	31,16	2,82
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>25,98</b>	<b>16,74</b>	<b>58,27</b>	<b>502,71</b>	<b>4,50</b>
<b>Всего</b>				<b>53,39</b>	<b>47,02</b>	<b>156,75</b>	<b>1 257,92</b>	<b>59,80</b>