



Утверждаю

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

# МЕНЮ

20 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
2024	42	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	6,69	10,52	13,61	191,57	1,24
2024	40	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, лимон)	150/12	0,12	0,00	0,28	2,18	0,54
2024	48	АПЕЛЬСИН (апельсин)	85	0,77	0,17	6,93	36,77	51,30
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,71	0,13	6,55	31,51	0,00
<b>Итого</b>			<b>392</b>	<b>8,29</b>	<b>10,82</b>	<b>27,37</b>	<b>262,03</b>	<b>53,08</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
к/к	к/к	ВОДА ПИТЬЕВАЯ (аллергики) (вода питьевая)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<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>								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное литр, соль йодированная)	35	0,27	2,54	0,85	27,35	3,42
2024	26	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное литр, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))	150/10/5	3,82	4,90	5,07	83,03	6,88
2012	288/356	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, томатная паста)	50/20	7,94	10,14	7,65	157,44	0,50
2024	47	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,44	4,04	20,97	122,74	0,00
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,71	0,13	6,55	31,51	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,76	0,74	13,14	66,94	0,00
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>18,32</b>	<b>22,58</b>	<b>67,41</b>	<b>540,57</b>	<b>10,80</b>
<b>Полдник</b>								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	60	9,46	5,57	14,33	145,39	0,28
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	90	1,98	3,03	13,47	89,21	6,55
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок прямого отжима)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) (яблоки)	132	0,53	0,53	13,02	58,34	5,28
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное литр, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень))	45	3,25	5,04	13,76	113,40	4,45
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,71	0,13	6,55	31,51	0,00
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>16,40</b>	<b>13,97</b>	<b>68,31</b>	<b>471,51</b>	<b>15,28</b>
<b>Всего</b>				<b>46,02</b>	<b>51,74</b>	<b>170,95</b>	<b>1 344,92</b>	<b>80,38</b>