



Утверждаю

Заведующий  
ГБОУ детский сад №79  
Румянцева А.Г/

## МЕНЮ

26 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	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	9	0,28	0,02	0,59	3,65	0,38
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	7,66	13,21	2,29	205,87	0,19
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2012	368	ГРУША (груша)	102	0,41	0,31	10,48	47,78	5,08
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>416</b>	<b>9,15</b>	<b>13,67</b>	<b>26,87</b>	<b>316,99</b>	<b>5,67</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ (ряженка 2,5% жирности)	145	2,51	3,65	6,56	58,32	0,44
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики) (вода питьевая)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>145</b>	<b>2,51</b>	<b>3,65</b>	<b>6,56</b>	<b>58,32</b>	<b>0,44</b>
<b>Обед</b>								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (перец сладкий свежий, томаты грунтовые, лук зеленый (по сезону), масло подсолнечное рафинированое литр)	50	0,61	2,59	2,06	34,82	36,89
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое литр, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень))	150/10/5	4,34	4,89	8,89	99,49	6,23
2011	274	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое литр, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень), сухари панировочные, соль йодированная)	60	8,49	14,30	10,55	204,94	1,44
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	115	2,53	3,78	11,22	106,20	6,80
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок прямого отжима)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) (яблоки)	176	0,71	0,71	17,46	78,23	7,08
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
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>625</b>	<b>18,98</b>	<b>26,47</b>	<b>69,76</b>	<b>621,36</b>	<b>55,36</b>
<b>Полдник</b>								
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (рыба треска филе, лук репчатый, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	60	5,73	4,34	0,27	92,70	0,40
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, капуста белокочанная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,27	3,45	13,02	93,14	8,46
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	150/12	0,16	0,04	10,86	37,84	0,16
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи, ванилин, масло подсолнечное рафинированое литр)	55	6,75	4,41	18,97	143,04	0,07
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,01	0,17	8,46	40,68	0,00
<b>Итого</b>			<b>407</b>	<b>15,92</b>	<b>12,41</b>	<b>51,58</b>	<b>407,40</b>	<b>9,09</b>
<b>Всего</b>				<b>46,56</b>	<b>56,20</b>	<b>154,77</b>	<b>1 404,07</b>	<b>70,56</b>