

Утверждаю



Заведующий

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

МЕНЮ

27 января 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	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	4,18	6,78	18,42	151,72	0,35
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	2,49	1,89	11,97	75,40	0,40
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	150	0,50	0,00	7,45	31,77	0,00
2012	368	ГРУША	64	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
Итого				364	8,12	9,41	51,52	315,18
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	176	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Итого				176	3,70	4,25	6,60	73,50
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	2,32	5,81	2,33	71,26	1,15
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,91	5,13	15,01	126,06	5,46
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	155	9,02	6,72	14,23	182,55	15,37
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	15,74	76,15	60,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого				541	18,73	18,57	63,96	539,01
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	18	2,46	2,23	0,14	30,46	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	165	15,58	12,78	12,66	229,13	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	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
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				473	23,35	18,27	43,04	437,47
Всего				53,90	50,50	165,12	1 365,16	107,91