

Утверждаю

И.о. заведующего  
ГБДОУ детский сад №79  
Гизятулина Д.М./



**МЕНЮ**  
**6 июля 2026 г.**  
**Сад 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ ( сыр , батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	4,16	3,97	10,28	94,18	0,08
2024	TK № 54	КАША ОВСЯНАЯ С ТЫКВОЙ (овсяные хлопья "геркулес", тыква, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	7,81	6,22	35,51	230,04	2,11
2024	TK № 23	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	4,10	3,39	12,34	93,96	0,64
2024	TK № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	107	0,43	0,43	10,49	50,29	4,28
<b>Итого</b>			<b>487</b>	<b>16,50</b>	<b>14,01</b>	<b>68,62</b>	<b>468,47</b>	<b>7,11</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	TK № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	201	2,96	5,05	13,62	91,80	1,41
<b>Итого</b>			<b>201</b>	<b>2,96</b>	<b>5,05</b>	<b>13,62</b>	<b>91,80</b>	<b>1,41</b>
<b>Обед</b>								
2024	TK № 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла, сыр , масло подсолнечное рафинированное литр)	50	3,49	6,41	3,47	86,17	1,71
2024	TK № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА ( капуста белокочанная раннеспелая, картофель ранний, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное литр, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина б/к, соль йодированная, укроп)	180/10/10	4,81	8,28	8,13	135,88	6,72
2024	TK № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (рыба треска филе, морковь, лук репчатый, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	6,50	5,21	10,53	81,23	0,74
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель ранний, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,78	2,35	18,07	104,89	8,69
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА (джем, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	210	0,18	0,03	36,05	142,26	4,20
2024	TK № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>22,00</b>	<b>23,41</b>	<b>104,39</b>	<b>690,22</b>	<b>22,06</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,98	4,50	0,27	61,53	0,00
2024	TK № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ( капуста белокочанная раннеспелая, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное литр, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	210	12,89	14,34	15,61	244,09	21,36
2024	TK № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (напиток витаминизированный из шиповника промышленного производства (сок витаминизированный))	130	0,00	0,00	13,03	52,00	0,00
к/к	к/к	ВОДА ПИТЬЕВАЯ (аллергики) (вода питьевая)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ (мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное литр, яйца куриные (шт.), яблоки, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	55	2,76	3,06	22,93	131,64	2,32
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>21,95</b>	<b>22,08</b>	<b>60,32</b>	<b>530,05</b>	<b>23,68</b>
<b>Всего</b>				<b>63,41</b>	<b>64,55</b>	<b>246,95</b>	<b>1 780,54</b>	<b>54,26</b>