

Утверждаю



Заведующий

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

МЕНЮ

5 февраля 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,45	3,06	10,28	82,97	0,06
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯННАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,80
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ОВСЯННАЯ С КУРАГОЙ (аллергики)	150	4,69	4,13	35,63	198,84	0,16
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	200	0,25	0,00	8,57	35,24	0,00
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	88	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	48	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			468	10,47	11,63	52,93	353,97	61,38
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	205	2,85	5,10	13,33	92,58	1,12
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			205	2,85	5,10	13,33	92,58	1,12
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	55	0,40	2,54	1,26	29,48	5,03
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	3,88	4,65	11,25	102,56	3,49
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	180/20	5,59	0,49	15,07	87,17	10,84
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	7,79	8,36	6,89	163,94	11,67
2012	331	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	125	2,58	2,87	9,47	75,50	12,70
2012	333	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергики)	125	1,81	0,11	6,56	35,84	12,61
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			710	19,20	19,62	72,72	576,52	32,89
Полдник								
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	65	8,24	3,77	17,73	110,97	0,17
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	75	8,66	6,84	19,38	123,07	0,00
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	145	2,78	2,18	4,27	121,01	11,42
2024	ТК № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	193	0,00	0,00	18,51	74,04	0,00
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ	30	1,77	10,41	12,10	109,80	0,00
Итого			483	16,33	17,31	76,06	532,31	11,59
Всего			48,85	53,66	215,04	1 555,38	106,98	