

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г./

МЕНЮ

5 ноября 2025 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,11	3,94	6,72	59,52	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,45	2,62	3,05	41,42	2,29
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	15,69	20,73	3,21	262,42	0,27
	TK№043	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,26	3,58	17,47	119,84	0,67
	TK№043	КАКАО БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	180	0,59	0,37	5,09	26,36	0,00
Итого			440	24,51	30,87	30,45	483,20	3,23
II Завтрак								
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	167	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			167	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	45	0,41	2,62	3,38	39,37	1,20
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/18/5	4,48	6,68	11,55	126,90	4,64
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,65	17,29	11,36	247,85	0,12
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	165	2,66	6,22	17,32	135,20	7,33
	TK№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			733	23,18	33,76	74,11	768,32	13,29
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	155	2,21	2,10	9,75	73,73	6,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK№018	ПЕЧЕНЬЕ	49	3,57	4,67	35,45	198,72	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	0,20
	TK№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	104	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
к/к	к/к	Вода питьевая (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			568	15,27	14,01	68,80	474,95	6,50
Всего				63,56	79,14	188,86	1 796,97	26,02