

Утверждаю

И.О. заведующего
ГБДОУ детский сад №79
/Осипова О.Н./

МЕНЮ

11 февраля 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,65	8,78	11,04	129,87	0,00
2024	ТК № 17	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	175	14,24	17,96	5,77	242,26	26,61
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ И ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ КУСОЧКОМ (аллергики)	20	4,22	3,48	1,74	55,30	25,85
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/6	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
Итого			406	16,09	26,75	25,03	407,04	27,76
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	175	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			175	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
Обед								
2024	ТК № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	40	0,42	2,52	1,41	30,47	26,14
2024	ТК № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА) (аллергики)	35	0,43	2,54	1,35	30,07	33,09
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНОЙ ПЕТРУШКИ	180/17/5	4,01	8,28	4,74	112,23	5,03
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, ЗЕЛЕНОЙ ПЕТРУШКИ (аллергики)	180/17/5	3,91	7,53	4,68	102,38	5,49
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	60/25	8,45	7,69	9,36	143,67	0,46
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,00
2024	ТК № 19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,83	27,32	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			687	23,80	24,52	79,50	640,07	31,63
Полдник								
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	5,53	7,94	5,88	134,65	0,32
2008	337	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	80	1,67	1,36	8,67	54,43	10,57
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	176	0,96	0,24	17,80	78,00	1,44
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	65	6,18	2,06	35,33	184,35	0,16
2008		ПЕЧЕНЬЕ (аллергики)	31	2,32	3,03	23,00	128,89	0,00
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (аллергики)	60	4,45	8,62	35,74	238,12	0,00
Итого			391	15,66	11,78	76,16	492,22	12,49
Всего			58,49	68,05	193,74	1 629,67	73,28	