

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г/

МЕНЮ

16 марта 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	3,72	3,41	10,28	87,30	0,07
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	2,89	5,08	20,80	139,43	2,00
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергии)	150	4,14	3,57	30,90	172,55	1,42
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	195	4,03	3,33	12,12	92,25	0,63
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			470	11,04	12,22	53,00	365,98	6,70
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	192	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергии)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			192	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
Обед								
2024	ТК № 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	45	2,95	5,64	3,09	75,52	1,52
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	4,54	7,41	7,58	121,60	6,22
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергии)	180/10/10	4,44	5,79	7,53	100,17	6,78
2024	ТК № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	6,25	5,01	10,12	78,08	0,71
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	2,77	2,57	17,34	103,85	9,19
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергии)	130	2,19	3,11	17,74	107,83	8,96
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,18
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	20,84	21,82	96,93	639,76	17,82
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00
2024	ТК № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	12,68	14,53	12,32	231,65	19,82
2024	ТК № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	183	0,00	0,00	18,31	73,09	0,00
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергии)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,53	3,59	29,81	166,78	2,06
Итого			503	22,46	22,76	69,19	573,23	21,88
Всего				57,27	61,80	232,61	1 669,86	47,80