



Заведующий

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

МЕНЮ

24 декабря 2025 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 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 25 | 1,26 | 1,89 | 14,20 | 61,13 | 1,62 |
| | 10 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 50 | 1,42 | 2,42 | 2,98 | 39,29 | 2,23 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 155 | 15,40 | 20,64 | 3,22 | 260,49 | 0,28 |
| 2008 | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (аллергики) | 40 | 4,90 | 4,50 | 0,30 | 60,90 | 0,00 |
| ТК№028 | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,80 | 2,40 | 12,70 | 84,00 | 0,50 |
| ТК№028 | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ (аллергики) | 180 | 0,25 | 0,00 | 6,14 | 25,56 | 0,00 |
| Итого | | | 410 | 20,88 | 27,35 | 33,10 | 444,91 | 4,63 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | ТК № 002 | ГРУША СВЕЖАЯ | 112 | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 | 3,00 |
| Итого | | | 112 | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 | 3,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| | ТК№015 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 43 | 0,40 | 0,00 | 1,30 | 7,00 | 2,00 |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/5/1 | 1,24 | 3,93 | 5,48 | 64,91 | 7,56 |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) | 200/5/1 | 1,05 | 0,14 | 5,12 | 26,21 | 7,86 |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 60/70 | 19,31 | 20,05 | 3,93 | 273,29 | 0,63 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 7,20 | 5,90 | 33,00 | 240,00 | 0,00 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С ВАРЕНОМ | 180/19 | 0,12 | 0,00 | 8,20 | 33,60 | 0,20 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | 0,00 |
| | ТК №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,10 | 0,50 | 7,70 | 39,30 | 0,00 |
| Итого | | | 738 | 30,37 | 30,50 | 66,01 | 689,10 | 10,39 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 298 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 165 | 12,71 | 11,80 | 9,40 | 198,43 | 16,38 |
| | 049 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 180 | 0,12 | 0,01 | 16,90 | 64,80 | 2,30 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180 | 0,19 | 0,00 | 14,93 | 60,46 | 0,04 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | 0,00 |
| | ТК №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,10 | 0,50 | 7,70 | 39,30 | 0,00 |
| | ТК№005 | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. | 95 | 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 | | | 480 | 18,43 | 15,01 | 49,10 | 410,03 | 18,98 |
| Всего | | | | 70,28 | 73,36 | 163,71 | 1 614,54 | 37,00 |