

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г./

# МЕНЮ

24 декабря 2025 г.

Сад 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда  | Выход   | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---|---------|-------------------|---------|------------------|--|-----------------------|
|                               |                     |   |         | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |  |                       |
| Завтрак                       |                     |   |         |                   |         |                  |  |                       |
| 2012                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ  | 25      | 1,26              | 1,89    | 14,20            | 61,13                                    | 1,62                  |
|                               | 10                  | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО<br>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                  |
|                               | TK№028              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ  | 180     | 2,80              | 2,40    | 12,70            | 84,00                                    | 0,50                  |
|                               | TK№028              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>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                    |                     |   |         |                   |         |                  |  |                       |
|                               | TK №<br>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                          |                     |   |         |                   |         |                  |  |                       |
|                               | TK№015              | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ   | 43      | 0,40              | 0,00    | 1,30             | 7,00                                     | 2,00                  |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ,<br>ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ   | 200/5/1 | 1,24              | 3,93    | 5,48             | 64,91                                    | 7,56                  |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ, ЗЕЛЕНЬЮ<br>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 ВАРЕНЬЕМ  | 180/19  | 0,12              | 0,00    | 8,20             | 33,60                                    | 0,20                  |
|                               | TK<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                   | 15      | 1,00              | 0,12    | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                  |
|                               | TK<br>№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                  |
|                               | TK<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                   | 25      | 1,70              | 0,20    | 10,60            | 51,00                                    | 0,00                  |
|                               | TK<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ   | 15      | 1,10              | 0,50    | 7,70             | 39,30                                    | 0,00                  |
|                               | TK№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                 |