

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

Румянцева А.Г./

МЕНЮ

27 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,44	3,22	17,92	105,15	1,97
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,52
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	3,35	4,39	24,44	150,42	0,00
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	87	0,35	0,35	8,53	40,89	3,48
Итого			452	10,30	11,89	53,05	365,05	6,00
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	199	2,90	4,95	13,36	89,98	1,39
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			199	2,90	4,95	13,36	89,98	1,39
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	49	0,63	0,05	2,39	12,66	97,37
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	3,34	4,44	6,54	81,65	4,07
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	180/10/10	3,62	5,34	6,88	90,48	5,48
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	7,26	5,73	16,23	103,10	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	145	3,06	8,77	22,46	183,44	10,71
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики)	150	3,02	9,45	22,77	188,77	10,66
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,06	19,82	77,66	0,22
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,18	0,84	14,96	76,24	0,00
Итого			693	18,53	20,15	95,12	595,94	112,37
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	190	11,53	17,11	22,36	290,34	10,64
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,80	3,84	37,45	203,18	0,00
Итого			475	18,19	21,18	78,63	579,42	11,79
Всего				49,92	58,17	240,16	1 630,39	131,55