

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ

5 февраля 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,10	1,67	7,71	54,46	0,03
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики)	130	2,42	5,21	16,87	123,92	0,00
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,39
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	150	0,50	0,00	7,45	31,77	0,00
2024	48	АПЕЛЬСИН	84	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
Итого			384	6,43	9,39	44,82	301,59	58,26
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	176	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			176	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	80	0,62	6,21	1,35	65,16	5,34
2024	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/25/1	7,87	7,52	34,62	237,84	4,39
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	55	7,29	5,89	5,49	118,80	9,37
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	110	2,39	10,23	8,35	154,10	5,20
2024	37	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,09	0,07	9,03	30,35	0,45
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			601	19,98	30,49	72,91	676,14	24,75
Полдник								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	33	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00
2024	33	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	155	14,26	19,32	26,57	337,61	1,12
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	39	ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	25,00	71,30	0,00
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,92	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			478	19,69	23,01	73,02	543,88	11,84
Всего				49,20	67,39	198,85	1 594,61	96,11