

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г./

МЕНЮ

6 мая 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2024	42	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	130	6,43	10,10	13,07	184,06	1,20
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2024	48	АПЕЛЬСИН	67	0,60	0,13	5,39	28,60	39,90
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			405	7,84	10,36	33,34	279,25	42,20
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	156	2,67	3,87	6,97	62,78	1,08
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			156	2,67	3,87	6,97	62,78	1,08
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	35	0,25	2,66	0,80	28,08	3,18
2024	26	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,75	5,02	5,53	85,29	7,46
2012	288/356	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50/20	7,62	9,74	7,95	153,55	0,50
2024	47	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	3,44	4,04	20,97	122,74	0,00
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,73	0,73	12,88	65,63	0,00
Итого			570	17,86	22,41	67,67	537,44	11,14
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	55	8,46	6,17	14,75	148,27	0,25
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	105	2,37	3,63	16,13	106,84	7,85
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	154	0,77	0,15	15,54	70,77	3,08
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	132	0,53	0,53	13,02	58,34	5,28
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ	45	3,00	4,63	14,12	110,38	4,31
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			374	15,29	14,71	66,90	466,85	15,49
Всего				43,66	51,35	174,88	1 346,32	69,91