

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

Румянцева А.Г./

МЕНЮ

24 декабря 2025 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 | | | | | | | | |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 25 | 1,25 | 1,87 | 14,06 | 60,52 | 1,60 |
| | 10 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 30 | 0,89 | 1,47 | 1,86 | 24,19 | 3,67 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 125 | 12,64 | 16,88 | 2,60 | 212,99 | 0,22 |
| | TKN№028 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,80 | 2,40 | 12,70 | 84,00 | 0,50 |
| | TKN№028 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ(аллергики) | 180 | 0,50 | 0,00 | 7,45 | 31,77 | 0,00 |
| Итого | | | 360 | 17,58 | 22,62 | 31,22 | 381,70 | 5,99 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | TKN№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 | | | | | | | | |
| | TKN№011 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 34 | 0,30 | 0,00 | 1,00 | 5,60 | 1,60 |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5 | 3,37 | 5,59 | 5,01 | 86,56 | 6,77 |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 40/50 | 16,31 | 16,12 | 2,83 | 221,50 | 0,46 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 5,80 | 4,78 | 26,80 | 174,00 | 0,00 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 150/10 | 0,08 | 0,04 | 6,83 | 28,00 | 0,10 |
| | TKN№003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | 0,00 |
| Итого | | | 574 | 26,86 | 26,65 | 48,87 | 546,66 | 8,93 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 298 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 140 | 10,89 | 11,65 | 7,92 | 183,27 | 13,95 |
| | TKN№037 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 150 | 0,10 | 0,01 | 14,10 | 54,00 | 1,90 |
| | TKN№003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | 0,00 |
| | TKN№005 | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 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 |
| 2008 | 467 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 50 | 3,44 | 7,27 | 28,16 | 191,54 | 0,00 |
| Итого | | | 450 | 18,23 | 21,55 | 61,08 | 516,31 | 16,15 |
| Всего | | | 63,27 | 71,32 | 156,67 | 1 515,17 | 34,07 | |