

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г./

МЕНЮ
30 января 2026 г.

Сад 12 часов



Сбор-ник 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	30	1,23	2,74	15,22	89,29	1,67
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	5,72	26,06	168,96	0,00
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			440	10,14	11,46	51,62	355,30	6,22
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	193	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			193	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	42	0,55	0,04	2,08	11,02	84,73
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	3,57	5,27	6,45	91,57	3,62
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	180/10/10	3,67	4,70	6,59	83,60	4,84
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	65	7,75	6,12	17,33	110,06	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	145	3,09	9,09	22,08	186,89	10,47
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики)	145	2,93	9,43	21,94	184,91	10,67
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,03	13,58	53,44	0,12
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			694	19,24	21,68	89,66	592,77	98,94
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	10,45	15,26	21,76	267,05	10,42
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/6	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	4,90	3,85	38,20	206,80	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (аллергики)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			466	17,21	19,34	78,78	559,75	11,57
Всего				49,52	57,48	233,55	1 598,71	118,13