

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г./

**МЕНЮ****30 января 2026 г.****Ясли 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								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,10	0,47	11,70	44,79	2,08
2024	45	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,50	5,84	22,30	143,04	0,33
2024	45	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергии)	130	2,82	4,33	21,35	135,41	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,16
2012	368	БАНАН	60	1,43	0,48	15,95	80,20	9,50
Итого			372	6,19	6,83	60,81	295,90	12,07
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	164	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Итого			164	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Обед								
2024	29	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	33/17	5,91	4,97	1,47	74,40	0,96
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ	150/20	5,96	6,07	13,31	131,86	7,06
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	50	5,47	8,96	9,00	111,72	0,06
2012	333	МОРКОВЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	85	1,66	1,80	7,72	54,66	1,60
2024	22	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,09	0,08	12,88	53,04	0,82
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			542	21,08	22,59	61,03	508,67	10,50
Полдник								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	33	0,44	0,03	1,64	8,70	66,93
2024	55	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	50	9,14	5,05	15,76	145,18	0,29
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	115	2,11	3,71	11,01	104,17	6,67
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	154	0,77	0,15	15,54	70,77	3,08
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,49	1,69	25,54	135,15	0,11
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			417	17,64	10,76	75,85	494,56	77,08
Всего				48,61	44,43	204,29	1 372,63	100,84