

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

Румянцева А.Г./

МЕНЮ

30 января 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	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 (аллергики)	130	2,82	4,33	21,35	135,41	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕЊЕМ	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 ЗЕЛЕНОЙ	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	