

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г./

МЕНЮ

9 октября 2025 г.

Сад 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,50
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики)	200/5	3,58	1,80	21,21	115,33	0,00
	TKN№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
	TKN№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ (аллергики)	180	0,33	0,00	8,19	34,07	0,00
Итого			415	12,74	16,20	44,10	357,00	1,00
II Завтрак								
	TKN№020	БАНАН СВЕЖИЙ	87	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			87	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Обед								
	TKN№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	55	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/3	4,02	6,11	7,59	103,01	4,70
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	75	13,52	0,46	0,00	151,80	0,55
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики)	50/50	15,55	15,76	3,61	138,02	0,62
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,28	0,93	1,12	13,76	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,23	5,12	21,48	145,37	10,39
	TKN№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			756	24,75	13,42	60,51	559,84	17,74
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,99	12,18	12,78	219,12	16,32
	TKN№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,70
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	5,03	3,38	30,40	172,07	5,20
	TKN№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	66	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
Итого			506	22,94	18,30	75,78	566,89	22,52
Всего				61,93	48,42	201,39	1 579,73	45,28