

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г./

# МЕНЮ

28 июля 2025 г.

Сад 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                            | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                               |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                            | 35     | 1,57              | 2,35    | 17,70            | 76,16                                    | 2,02                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                           | 205    | 7,20              | 8,30    | 35,00            | 226,40                                   | 0,50                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ<br>БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергии) | 200/5  | 4,49              | 6,39    | 30,60            | 197,85                                   | 0,00                  |
|                               | ТК№028              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                    | 180    | 2,80              | 2,40    | 12,70            | 84,00                                    | 0,50                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)                      | 180    | 0,19              | 0,00    | 13,32            | 54,01                                    | 0,04                  |
| Итого                         |                     |                                               | 420    | 11,57             | 13,05   | 65,40            | 386,56                                   | 3,02                  |
| II Завтрак                    |                     |                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК                                           | 189    | 0,94              | 0,19    | 19,06            | 86,79                                    | 3,77                  |
| Итого                         |                     |                                               | 189    | 0,94              | 0,19    | 19,06            | 86,79                                    | 3,77                  |
| Обед                          |                     |                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№015              | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                 | 49     | 0,40              | 0,00    | 1,30             | 7,00                                     | 2,00                  |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ<br>И ГРЕНКАМИ      | 200/10 | 4,66              | 4,16    | 19,85            | 135,63                                   | 3,01                  |
| 2012                          | 263                 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ<br>ОТВАРНЫЕ                | 75     | 8,08              | 15,30   | 7,51             | 153,24                                   | 0,19                  |
| 2012                          | 277                 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА<br>(аллергии)         | 65/40  | 19,23             | 16,05   | 4,40             | 238,41                                   | 0,50                  |
| 2008                          | 338                 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                        | 125    | 1,74              | 0,20    | 8,11             | 41,73                                    | 8,42                  |
|                               | ТК№042              | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                               | 175    | 0,12              | 0,12    | 22,25            | 103,29                                   | 1,08                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ           | 25     | 1,70              | 0,20    | 10,60            | 51,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                             | 25     | 1,88              | 0,75    | 12,90            | 66,00                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>(аллергии)            | 30     | 1,66              | 0,25    | 10,54            | 50,80                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                               | 684    | 18,58             | 20,73   | 82,52            | 557,89                                   | 14,70                 |
| Полдник                       |                     |                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 282                 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ<br>(ГОВЯДИНА)        | 65     | 11,88             | 11,97   | 9,69             | 98,80                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 125                 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С<br>МОРКОВЬЮ               | 150    | 2,95              | 3,19    | 19,44            | 118,83                                   | 9,11                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ           | 15     | 1,70              | 0,20    | 10,60            | 51,00                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 464                 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                            | 50     | 4,12              | 3,45    | 28,66            | 162,03                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ (аллергии)                            | 30     | 2,25              | 2,94    | 22,32            | 125,10                                   | 0,00                  |
|                               | ТК№022              | НАПИТОК<br>ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                 | 180    | 5,54              | 2,03    | 3,51             | 153,90                                   | 3,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ВОДА питьевая (аллергии)                      | 180    | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
|                               | ТК№005              | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.                            | 115    | 2,80              | 2,50    | 4,50             | 56,50                                    | 0,30                  |
| к/к                           | к/к                 | Вода питьевая (аллергии)                      | 180    | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                               | 575    | 28,99             | 23,34   | 76,40            | 641,06                                   | 12,41                 |
| Всего                         |                     |                                               |        | 60,08             | 57,31   | 243,38           | 1 672,30                                 | 33,90                 |