

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г./

МЕНЮ

15 октября 2025 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								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,46	2,18	16,44	70,74	1,87
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,91	1,73	1,89	26,70	3,85
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,50	17,74	2,65	220,52	0,23
	ТК№02 8	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ(аллергики)	180	0,50	0,00	7,45	31,77	0,00
Итого			370	17,67	24,05	33,68	401,96	6,45
II Завтрак								
	ТК№00 2	ГРУША СВЕЖАЯ	133	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			133	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	ТК№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	36	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,96	6,98	5,44	104,95	7,65
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	45/50	18,83	19,39	3,61	263,87	0,64
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			581	29,97	31,31	50,08	607,42	9,99
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	165	12,59	13,69	12,37	227,91	16,67
	ТК№03 7	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№00 5	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	104	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
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	55	3,87	7,83	32,04	213,85	0,00
Итого			489	20,36	24,15	69,41	583,26	18,87
Всего				68,60	80,01	168,67	1 663,14	38,31