

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г./

МЕНЮ

29 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	1,32	1,97	14,84	63,87	1,69
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,91	1,59	1,91	25,56	3,81
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	125	12,74	16,69	2,58	211,67	0,22
	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			365	17,77	22,65	32,03	385,10	6,22
II Завтрак								
	ТК№00 2	ГРУША СВЕЖАЯ	113	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			113	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	ТК№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	33	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	3,45	5,98	5,45	92,75	7,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	40/50	16,04	16,05	3,24	221,37	0,52
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			573	26,67	26,97	49,72	552,72	9,22
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	145	11,11	11,46	10,47	193,17	14,06
	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	94	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	3,91	8,55	31,64	218,94	0,00
Итого			459	18,92	22,64	67,11	553,61	16,26
Всего				63,96	72,76	164,36	1 561,93	34,70