

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №79
Румянцева А.Г./**МЕНЮ**
1 ноября 2025 г.**Сад 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	35	1,64	2,46	18,49	79,56	2,11
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	226,40	0,50
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики)	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
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ (аллергики)	180	0,33	0,00	8,19	34,07	0,00
Итого			420	11,64	13,16	66,19	389,96	3,11
II Завтрак								
2008	442	СОК	194	0,97	0,19	19,55	89,03	3,87
Итого			194	0,97	0,19	19,55	89,03	3,87
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,17	4,29	21,08	143,80	3,07
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	70	7,48	14,17	6,95	141,94	0,18
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики)	45/50	13,69	13,87	3,17	121,46	0,54
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,79	3,34	11,62	88,15	8,48
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	22,47	104,35	1,09
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			686	19,54	22,87	86,92	602,24	14,82
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	60	11,13	11,21	9,08	92,56	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	155	3,09	3,34	19,73	122,06	9,14
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,22	3,15	29,91	164,58	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	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			563	28,48	22,43	77,33	640,60	12,44
Всего				60,63	58,65	249,99	1 721,83	34,24