

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г./

МЕНЮ

6 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	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	22,82	121,78	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	0,25	0,00	6,14	25,56	0,00
Итого			415	12,74	16,20	44,10	357,00	1,00
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	79	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			79	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	49	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/3	3,88	5,29	7,98	96,99	5,59
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	55	10,44	0,36	0,00	117,15	0,43
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики)	50/50	14,78	14,97	3,42	131,12	0,59
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,28	0,92	1,10	13,60	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	4,85	21,38	142,49	10,35
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/6	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
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			724	21,48	12,22	60,78	516,13	18,47
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	13,24	11,14	13,29	208,89	19,90
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,70
	ТК №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	5,06	3,20	30,87	172,74	6,19
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	86	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			536	22,22	17,08	76,76	557,33	27,09
Всего				57,94	46,00	202,64	1 526,46	50,58