

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ детский сад №79
/Румянцева А.Г./

МЕНЮ

10 февраля 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,21	2,71	15,06	88,35	1,65
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,50
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики)	150	2,12	5,07	20,22	134,73	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	150	0,25	0,00	8,57	35,24	0,00
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	99	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	63	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			579	10,76	11,96	51,26	362,11	63,37
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	205	2,85	5,10	13,33	92,58	1,12
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			205	2,85	5,10	13,33	92,58	1,12
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,56	3,54	1,80	42,35	12,72
2024	ТК № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики)	49	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	4,20	5,17	11,50	109,60	3,83
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	190/10/1	1,02	0,18	6,66	32,43	5,95
2024	ТК № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	10,23	9,99	39,22	278,57	18,29
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,32
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			661	17,77	19,54	85,64	594,21	35,16
Полдник								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	175	12,02	14,57	30,50	314,15	0,30
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (аллергики)	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,09	0,03	4,18	18,88	1,03
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	175	0,88	0,18	17,72	80,70	3,51
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	21	1,61	2,10	15,94	89,36	0,00
Итого			416	15,59	17,01	74,70	533,68	4,84
Всего			46,97	53,61	224,93	1 582,58	104,49	