

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г./

МЕНЮ

12 января 2026 г.



Сад 12 часов

| Сбор-ник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3,93 | 3,64 | 10,59 | 91,46 | 0,07 |
| 2011 | 183 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ | 150 | 5,67 | 9,94 | 28,72 | 227,38 | 0,42 |
| 2011 | 183 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (аллергики) | 150 | 3,67 | 6,95 | 26,19 | 181,87 | 0,00 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,14 | 0,00 | 6,09 | 24,86 | 0,03 |
| 2024 | ТК № 1 | БАНАН СВЕЖИЙ | 96 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 10,02 |
| Итого | | | 456 | 11,24 | 14,08 | 66,40 | 439,70 | 10,54 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2024 | ТК № 2 | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ | 202 | 2,94 | 5,00 | 13,05 | 90,34 | 1,40 |
| к/к | к/к | ВОДА питьевая (аллергики) | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого | | | 202 | 2,94 | 5,00 | 13,05 | 90,34 | 1,40 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ | 40 | 0,65 | 3,21 | 3,68 | 47,20 | 11,26 |
| | ТК№015 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики) | 47 | 0,40 | 0,00 | 1,30 | 7,00 | 2,00 |
| 2024 | ТК № 3 | БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 170/10/20 | 5,01 | 0,68 | 9,64 | 127,41 | 0,80 |
| 2012 | 244 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 60 | 5,21 | 10,13 | 2,31 | 67,40 | 0,64 |
| 2012 | 305 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ (аллергики) | 25 | 1,68 | 8,99 | 8,49 | 121,53 | 0,05 |
| 2012 | 322 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 130 | 2,55 | 4,34 | 16,70 | 116,52 | 7,78 |
| 2012 | 322 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (аллергики) | 130 | 2,11 | 3,05 | 16,10 | 100,64 | 7,78 |
| 2012 | 383 | КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ | 200 | 0,09 | 0,06 | 30,35 | 119,71 | 0,24 |
| 2024 | ТК № 4 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 5 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,50 | 0,00 |
| Итого | | | 690 | 17,71 | 19,46 | 90,37 | 615,13 | 20,72 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2024 | ТК № 6 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 180 | 28,38 | 16,22 | 27,32 | 377,40 | 0,30 |
| 2008 | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (аллергики) | 40 | 4,90 | 4,50 | 0,30 | 60,90 | 0,00 |
| 2012 | 361 | СОУС КЛЮКВЕННЫЙ | 30 | 0,36 | 0,01 | 3,51 | 14,40 | 1,14 |
| 2008 | 442 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 179 | 0,89 | 0,18 | 18,04 | 82,14 | 3,57 |
| 2024 | ТК № 7 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,00 |
| Итого | | | 429 | 32,63 | 17,57 | 69,43 | 578,74 | 5,01 |
| Всего | | | | 64,52 | 56,11 | 239,25 | 1 723,91 | 37,67 |