

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г./

МЕНЮ

12 января 2026 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	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 (аллергии)	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 (аллергии)	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 (аллергии)	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 (аллергии)	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 (аллергии)	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 (аллергии)	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