ГБДОУ детский сад №79

Утверждаю

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

МЕНЮ

13 апреля 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник 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	25	3,20	2,74	10,28	79,00	0,05
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	2,89	5,08	20,80	139,43	2,00
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,84	3,17	11,56	87,98	0,60
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	78	0,31	0,31	7,64	36,66	3,12
Итого			**438**	**10,24**	**11,30**	**50,28**	**343,07**	**5,77**
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	161	2,37	4,05	10,93	73,62	1,13
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**161**	**2,37**	**4,05**	**10,93**	**73,62**	**1,13**
Обед								
2024	ТК № 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	40	2,33	4,92	2,78	65,12	1,36
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	3,90	6,57	6,10	104,26	5,11
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергики)	180/10/10	3,66	4,95	5,70	82,00	5,18
2024	ТК № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	65	5,46	4,37	8,83	68,13	0,62
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,26	2,09	14,11	84,50	7,48
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	105	1,70	2,06	13,77	80,53	6,96
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	195	0,09	0,06	30,35	119,71	0,18
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			**670**	**18,28**	**19,14**	**90,31**	**581,51**	**14,75**
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	37	4,58	4,14	0,25	56,61	0,00
2024	ТК № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	11,49	13,59	11,89	216,73	17,10
2024	ТК № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	176	0,00	0,00	17,55	70,03	0,00
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	55	3,47	3,36	28,57	159,37	1,70
Итого			**468**	**20,86**	**21,27**	**66,74**	**543,53**	**18,80**
Всего				**51,75**	**55,76**	**218,26**	**1 541,73**	**40,45**