

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №79
/Румянцева А.Г./**МЕНЮ**
16 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,23	2,74	15,22	89,29	1,67
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,52
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	150	3,35	5,72	26,06	168,96	0,00
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	86	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			446	10,14	11,46	51,62	355,30	6,22
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергии)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			200	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	51	0,66	0,05	2,49	13,24	101,82
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	3,01	4,83	6,14	84,04	3,40
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	180/10/10	2,85	4,04	6,10	72,53	4,63
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55	6,75	5,33	15,09	95,86	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	140	2,97	9,29	21,01	183,74	9,89
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергии)	145	2,79	9,40	20,82	179,68	10,11
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,03	14,31	56,34	0,13
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			686	17,67	20,66	87,18	573,01	115,24
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	9,42	14,63	20,83	253,34	9,90
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/7	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,76	4,00	37,82	206,04	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (аллергии)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			462	16,04	18,86	77,47	545,28	11,05
Всего				46,78	55,98	229,76	1 564,48	133,91