

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г/

МЕНЮ

20 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	30	3,69	3,37	10,28	86,81	0,07
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,34	7,97	14,83	150,34	0,39
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (аллергики)	150	3,66	6,29	26,18	175,82	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ	95	1,43	0,48	19,95	91,20	9,52
Итого			455	10,60	11,82	51,15	353,21	10,01
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	191	2,82	4,80	12,53	86,73	1,34
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			191	2,82	4,80	12,53	86,73	1,34
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,80	3,40	3,90	50,64	13,62
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20	4,74	4,77	0,65	64,56	0,47
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	145/10/20	2,76	2,27	1,07	35,86	3,11
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	65	5,32	10,36	2,37	68,91	0,66
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	115	2,32	4,30	15,22	109,29	7,08
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (аллергики)	110	1,78	2,99	13,41	87,94	6,42
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	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	17,47	23,93	80,49	551,21	22,07
Полдник								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	27,62	15,66	26,79	366,34	0,29
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (аллергики)	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,09	0,04	4,31	19,63	1,12
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	175	0,87	0,17	17,63	80,32	3,49
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			415	31,58	17,03	69,29	571,09	4,90
Всего				62,47	57,58	213,46	1 562,24	38,32