

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г/

# МЕНЮ

3 апреля 2026 г.

## Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,23	43,00	2,00
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	120	6,10	5,47	26,33	179,54	0,02
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,53
2024	23	ЧАЙ БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
<b>Итого</b>			<b>290</b>	<b>9,30</b>	<b>8,09</b>	<b>49,07</b>	<b>282,88</b>	<b>2,55</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	129	2,23	3,24	5,83	52,56	0,91
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>129</b>	<b>2,23</b>	<b>3,24</b>	<b>5,83</b>	<b>52,56</b>	<b>0,91</b>
<b>Обед</b>								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	35	2,89	4,87	3,07	67,74	1,67
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	5,70	6,60	9,64	123,28	5,78
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	5,78	4,10	4,35	101,00	0,07
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	2,45	1,86	5,63	49,42	21,68
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,29	0,22	10,81	52,01	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>19,79</b>	<b>18,32</b>	<b>56,97</b>	<b>497,41</b>	<b>29,20</b>
<b>Полдник</b>								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,01	5,65	4,03
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	5,86	12,83	15,16	221,19	1,06
2024	40	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	150/12	0,15	0,01	6,71	26,55	1,50
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	4,08	2,38	25,25	138,46	0,07
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>392</b>	<b>11,53</b>	<b>15,44</b>	<b>56,61</b>	<b>432,64</b>	<b>6,66</b>
<b>Всего</b>				<b>42,85</b>	<b>45,09</b>	<b>168,48</b>	<b>1 265,49</b>	<b>39,32</b>