

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г/

МЕНЮ

5 марта 2026 г.

Ясли 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								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,03	1,58	7,71	53,36	0,03
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,39
2024	48	АПЕЛЬСИН	87	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
Итого			387	6,36	9,30	44,82	300,49	58,26
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	194	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
Итого			194	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	55	0,32	6,17	0,68	60,35	2,00
2024	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/25/1	7,98	7,53	34,92	239,53	3,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,09	11,62	8,61	197,10	0,46
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	110	2,78	8,96	11,69	157,84	9,50
2024	37	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,09	0,07	9,03	30,35	0,45
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			591	20,98	34,92	79,00	755,06	15,41
Полдник								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	24	0,31	0,02	1,16	6,17	47,50
2024	33	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	175	17,23	21,24	27,69	371,21	1,11
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	39	ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	25,00	71,30	0,00
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	50	1,40	1,25	2,26	28,26	0,35
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,92	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			439	21,13	23,62	71,53	545,80	48,98
Всего				51,57	72,34	203,45	1 674,35	123,91