

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г./



## МЕНЮ

10 февраля 2026 г.

Ясли 12 часов

| Сбор-ник<br>рецеп-тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда  | Выход        | Химический состав |               |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-----------------------|---------------------|---|--------------|-------------------|---------------|------------------|--|-----------------------|
|                       |                     |   |              | Белки, г          | Жиры, г       | Угле-<br>воды, г |  |                       |
| <b>Завтрак</b>        |                     |   |              |                   |               |                  |  |                       |
| 2024                  | 7                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ  | 20           | 1,02              | 0,43          | 10,80            | 41,35                                    | 1,92                  |
| 2024                  | 8                   | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                            | 130          | 2,07              | 5,71          | 17,58            | 145,89                                   | 0,84                  |
| 2024                  | 8                   | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики) | 130          | 1,82              | 4,91          | 13,87            | 106,85                                   | 0,00                  |
| 2024                  | 9                   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ  | 150          | 1,40              | 1,82          | 11,83            | 60,39                                    | 0,39                  |
| 2024                  | 9                   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗ<br>МОЛОКА (аллергики)                                      | 150          | 0,50              | 0,00          | 7,45             | 31,77                                    | 0,00                  |
| 2012                  | 368                 | ГРУША   | 59           | 0,38              | 0,29          | 9,79             | 44,65                                    | 4,75                  |
| <b>Итого</b>          |                     |   | <b>359</b>   | <b>4,87</b>       | <b>8,25</b>   | <b>50,00</b>     | <b>292,28</b>                            | <b>7,90</b>           |
| <b>II Завтрак</b>     |                     |   |              |                   |               |                  |  |                       |
| 2012                  | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ  | 154          | 2,16              | 3,86          | 10,10            | 70,13                                    | 0,85                  |
| <b>Итого</b>          |                     |   | <b>154</b>   | <b>2,16</b>       | <b>3,86</b>   | <b>10,10</b>     | <b>70,13</b>                             | <b>0,85</b>           |
| <b>Обед</b>           |                     |   |              |                   |               |                  |  |                       |
| 2024                  | 11                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С<br>РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ                                 | 30           | 1,24              | 3,44          | 2,13             | 44,66                                    | 1,03                  |
| 2024                  | 25                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,<br>ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ       | 150/10/1     | 4,51              | 5,46          | 13,96            | 123,23                                   | 5,40                  |
| 2024                  | 12                  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ   | 145          | 8,36              | 6,24          | 13,20            | 169,33                                   | 14,25                 |
| 2024                  | 13                  | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА  | 150          | 0,49              | 0,20          | 15,74            | 76,15                                    | 60,00                 |
| 2024                  | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ   | 15           | 0,69              | 0,13          | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| 2024                  | 17                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ   | 20           | 1,30              | 0,58          | 10,29            | 52,40                                    | 0,00                  |
| <b>Итого</b>          |                     |   | <b>521</b>   | <b>16,59</b>      | <b>16,05</b>  | <b>61,68</b>     | <b>496,36</b>                            | <b>80,68</b>          |
| <b>Полдник</b>        |                     |   |              |                   |               |                  |  |                       |
| 2008                  | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ  | 20           | 2,46              | 2,23          | 0,14             | 30,46                                    | 0,00                  |
| 2024                  | 14                  | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ   | 160          | 9,67              | 9,28          | 12,13            | 202,65                                   | 15,26                 |
| 2024                  | 2                   | ЧАЙ С САХАРОМ   | 150          | 0,09              | 0,00          | 6,96             | 28,18                                    | 0,02                  |
| 2024                  | 34                  | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ                              | 100          | 2,80              | 2,50          | 4,51             | 56,51                                    | 0,70                  |
| к/к                   | к/к                 | ВОДА питьевая (аллергики)   | 180          | 0,00              | 0,00          | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| 2024                  | 4                   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ   | 20           | 1,12              | 0,18          | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2024                  | 17                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ   | 20           | 1,30              | 0,58          | 10,29            | 52,40                                    | 0,00                  |
| <b>Итого</b>          |                     |   | <b>470</b>   | <b>17,44</b>      | <b>14,77</b>  | <b>42,51</b>     | <b>410,99</b>                            | <b>15,98</b>          |
| <b>Всего</b>          |                     |   | <b>41,06</b> | <b>42,93</b>      | <b>164,29</b> | <b>1 269,76</b>  | <b>105,41</b>                            |                       |